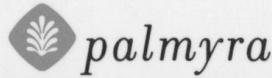

DESPPIERTA A TU SANADOR INTERIOR

*Cómo activar el sistema de curación propio
con la psicología energética*



ROGER J. CALLAHAN
en colaboración con RICHARD TRUBO

Prólogo de VICTORIA CADARSO



*Roger J. Callahan
en colaboración con Richard Trubo*

DESPIERTA A TU SANADOR INTERIOR

Cómo activar el sistema de curación
propio con la psicología energética

Prólogo de Victoria Cadarso

Traducción de María José Delgado Sánchez

*Este libro está dedicado a mi esposa,
Joanne Somavia De Laveaga Callahan.*

Contenido

| | |
|---|----|
| LA TERAPIA DEL CAMPO DEL PENSAMIENTO:..... | 13 |
| UNA FORMA REVOLUCIONARIA DE CURACIÓN | 13 |
| ¿QUE ES LA TFT?..... | 13 |
| Un poco de historia | 14 |
| El caso de Mary | 16 |
| Comienza la investigación | 18 |
| ¿Qué se puede esperar? | 20 |
| El éxito creciente de la Terapia del Campo del Pensamiento | 21 |
| Una nueva forma de pensar | 23 |
| LO ESENCIAL DE LA TERAPIA DEL CAMPO DEL PENSAMIENTO:..... | 24 |
| QUÉ ES, CÓMO FUNCIONA..... | 24 |
| Un método fácil y rápido hacia el bienestar | 25 |
| La evolución de la Terapia del Campo del Pensamiento..... | 26 |
| Kinesiología aplicada | 27 |
| Acupuntura..... | 28 |
| Programación Neurolingüística..... | 28 |
| Otras vías de investigación..... | 28 |
| El campo del pensamiento | 29 |
| La raíz del problema | 30 |
| Aprovechamiento de la energía del cuerpo | 31 |
| La curación mediante algoritmos..... | 33 |
| Sintonización con el campo del pensamiento..... | 34 |
| La naturaleza aislable de las perturbaciones | 36 |
| La eficacia de la Terapia del Campo del Pensamiento | 38 |
| ¿Eres escéptico? | 40 |
| LA CIENCIA EN LA QUE SE BASA LA TERAPIA DEL CAMPO DEL PENSAMIENTO | 43 |
| La importancia de las pruebas | 43 |
| Los estudios de Figley/Carbonell..... | 43 |
| El estudio Stephen Daniel | 45 |
| Estudios en la radio | 45 |
| Los estudios en la radio: resultados | 47 |
| Otros estudios | 48 |
| La Terapia del Campo del Pensamiento y tu salud física | 49 |
| Variabilidad de la frecuencia cardiaca: | 52 |
| medida de la eficacia de la terapia del Campo del Pensamiento | 52 |
| Charles..... | 52 |
| Lo que nos dice la VFC..... | 54 |
| Las ideas de Fuller Royal | 56 |
| La investigación | 57 |
| Valores de VFC de Steven..... | 61 |
| CÓMO PROVOCAR LA CURACIÓN | 63 |
| Valores VFC de un médico..... | 66 |
| LOS RUDIMENTOS DE LOS ALGORITMOS..... | 68 |
| La sintonización es fundamental..... | 69 |
| Estimación del nivel de angustia | 70 |
| Aplicación de los golpecitos | 72 |
| La serie gamma | 75 |

| | |
|--|-----------|
| Mover los ojos desde el suelo hasta el techo | 78 |
| Mini IP | 79 |
| El ejercicio de la respiración clavicular..... | 80 |
| Técnicas de respiración | 80 |
| Pasos de los toques | 81 |
| El caso de Norma..... | 82 |
| LOS ALGORITMOS PUESTOS EN FUNCIONAMIENTO | 85 |
| Trauma | 89 |
| Algoritmo para el trauma simple | 91 |
| Algoritmo para el trauma complejo | 92 |
| Algoritmo para el trauma complejo con ira | 95 |
| Algoritmo para el trauma complejo con culpabilidad..... | 97 |
| Ansiedad..... | 99 |
| Algoritmo para la ansiedad simple/estrés | 100 |
| Algoritmo para la ansiedad compleja/ataque de pánico | 102 |
| Usar en primer lugar | 102 |
| Algoritmo para la ansiedad compleja/ataque de pánico | 104 |
| Alternativa 1..... | 104 |
| Algoritmo para la ansiedad compleja/ataque de pánico | 107 |
| Alternativa 2..... | 107 |
| Algoritmo para la ansiedad compleja/ataque de pánico | 109 |
| Alternativa 3 | 109 |
| Algoritmo para la ansiedad compleja/ataque de pánico | 111 |
| Alternativa 4..... | 111 |
| Algoritmo para la ansiedad compleja/ataque de pánico | 113 |
| Alternativa 5..... | 113 |
| Adicciones | 115 |
| Algoritmo para los impulsos adictivos | 116 |
| Usar en primer lugar | 116 |
| Algoritmo para los impulsos adictivos | 118 |
| Alternativa 1..... | 118 |
| Algoritmo para los impulsos adictivos | 120 |
| Alternativa 2 | 120 |
| Fobias | 122 |
| La mayoría de las fobias | 123 |
| Miedo a las arañas, miedo a las turbulencias y claustrofobia | 125 |
| Depresión | 127 |
| Algoritmo para la depresión..... | 128 |
| Ira y cólera..... | 129 |
| Algoritmo para la ira..... | 130 |
| Algoritmo para la cólera..... | 132 |
| Obsesiones | 133 |
| Algoritmo para las obsesiones (TOC) | 134 |
| Usar en primer lugar | 134 |
| Algoritmo para las obsesiones (TOC) | 136 |
| Alternativa 1..... | 136 |
| Algoritmo para las obsesiones (TOC) | 138 |
| Alternativa 2 | 138 |
| Culpa..... | 140 |
| Algoritmo para la culpa | 140 |

| | |
|---|------------|
| Vergüenza/bochorno | 142 |
| Algoritmo para la vergüenza | 142 |
| Algoritmo para el bochorno | 143 |
| Jet Lag..... | 143 |
| Algoritmo para el <i>jet lag</i> : de oeste a este | 144 |
| Algoritmo para el <i>jet lag</i> : de este a oeste | 146 |
| Dolor físico | 148 |
| Algoritmo para el dolor físico | 149 |
| CONSEJOS PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS..... | 151 |
| ¿Cuánto va a durar? | 152 |
| LOS PROBLEMAS MÁS COMUNES | 153 |
| ¿Eres un caso complejo? | 155 |
| LOS RESULTADOS DE LA INVERSIÓN PSICOLÓGICA | 156 |
| Eliminación de la inversión psicológica..... | 157 |
| La corrección IP puesta a prueba | 159 |
| ¿Son las toxinas un lastre para ti?..... | 160 |
| Toxinas comunes..... | 162 |
| Unos cuantos casos | 163 |
| Las terapias avanzadas | 165 |
| Diagnóstico causal..... | 166 |
| Tecnología de voz..... | 166 |
| Casos satisfactorios | 167 |
| EL PROBLEMA DEL ÁPICE | 170 |
| ¿Qué es el problema del ápice? | 171 |
| «¿Me dolía de verdad?»..... | 172 |
| Lo que demuestran las investigaciones | 173 |
| ¿ES NECESARIO CREER?..... | 174 |
| ¿ES UNA CUESTIÓN DE DISTRACCIÓN? | 175 |
| ¿Se trata simplemente del efecto placebo?..... | 177 |
| La importancia del problema del ápice..... | 178 |
| ALGUNAS IDEAS A MODO DE CONCLUSIÓN | 180 |
| TFT: UNA TERAPIA PARA EL NUEVO MILENIO..... | 181 |
| La generación más avanzada de la Terapia del Campo del Pensamiento..... | 182 |
| Un tratamiento a la vanguardia | 184 |
| Cómo encontrar profesionales de la Terapia del Campo del Pensamiento..... | 186 |

Prologo

Conocer y estudiar con Roger Callahan ha sido todo un lujo. Es poder vivir en vivo y en directo con el creador y precursor de un campo de estudios y práctica terapéutica que ha venido a denominarse psicología energética y que está revolucionando la psicoterapia.

Impulsado por su afán de conseguir aliviar el malestar emocional de sus clientes de forma rápida y duradera ha desarrollado su Terapia del Campo del Pensamiento (TFT)*, que se aplica a cualquier malestar emocional: ira, pena, miedos, ansiedad, fobias, rupturas amorosas, pérdidas, etc., consiguiendo resultados inmediatos y asombrosos.

Callahan empezó sus descubrimientos en este campo a finales de los años setenta, escribiendo en los ochenta su primer libro *Cómo curar una fobia en cinco minutos*, así que sus enseñanzas llevan ya más de veinticinco años extendiéndose a lo largo del mundo.

Callahan es visionario, astuto, curioso, flexible y ferozmente independiente, cualidades necesarias para soportar las críticas que han surgido desde la psicología convencional a su terapia novedosa. Criticada muchas veces sin conocimiento, sólo por el hecho de ser tan innovadora y diferente, sin embargo ha generado muchas otras terapias energéticas que se basan en sus descubrimientos.

La primera vez que vi su técnica no me lo podía creer, pensé «si esto funciona, y eso parece, ¿para qué he estudiado yo tantos años y tantas psicoterapias diferentes?... ¡Qué pérdida de tiempo!». El tiempo que se tarda y la sensación de alivio inmediato es lo más asombroso y fascinante que tiene su terapia y también es lo que nos deja más perplejos, acostumbrados a escuchar que las terapias psicológicas llevan años.

Una de las características más sobresalientes de su terapia es que cuando los clientes notan los cambios «no se lo pueden creer» y preguntan: «¿Cuánto me va a durar?, ¿ese me ha ido ya el malestar para siempre?». Esta es una pregunta que jamás se hace en una terapia convencional, fundamentalmente porque los cambios no se sienten inmediatamente. Es tal la incredulidad de los clientes que me contagian sus dudas hasta que en mi consulta muchos cientos de personas han corroborado que funciona y además es duradera.

*algunas de las siglas que aparecen en este libro corresponden al nombre original en inglés. En este caso Thought Field Therapy.

Es la mejor terapia que he encontrado para el estrés, las fobias, cualquier tipo

de miedos —a hablar en público, a volar, a los ascensores—, traumas de todo tipo, e incluso para dolores (normalmente los que tienen una base emocional). En suma es la mejor contribución al bienestar emocional.

VICTORIA CADARSO

Psicóloga formada en TFT

Presidente de la Asociación de Psicología Energética Española

www.itiie.org vcadarso@itiie.org

PREFACIO

En *Despierta a tu sanador interior*, el doctor Roger Callahan explica la Terapia del Campo del Pensamiento, su innovadora técnica para la salud, siguiendo un proceso paso a paso, muy fácil de seguir. El doctor Callahan cuenta cómo superar una serie de problemas comunes, como fobias, compulsiones, traumas, ansiedad, impulsos adictivos, depresión, obsesiones, jet lag y dolor físico.

Explica con claridad cómo cualquier persona puede aprender esta técnica rápidamente y aplicarla de forma instantánea. Las ilustraciones muestran exactamente cómo y dónde aplicar este método. Describe las técnicas de respiración y los puntos de tratamiento tan bien que es posible entender fácilmente cómo aplicarse el tratamiento uno mismo.

Se habla incluso de problemas tan difíciles de vencer como la claustrofobia y el miedo a las arañas o el miedo a volar, y se muestra el tratamiento específico para cada una de estas afecciones. El doctor Callahan cuenta cómo la ira y la cólera originan problemas físicos y hace sugerencias sobre la forma de hacerles frente. Este método funciona aunque seas un caso complejo. El doctor Callahan, que ha sido psicoterapeuta durante más de cincuenta años, lleva usando y actualizando su técnica de la Terapia del Campo del Pensamiento durante los últimos veinte años y ahora la están utilizando y comprobando su eficacia estudiantes suyos y colegas de todo el mundo.

Este libro es una herramienta inestimable para ayudar a todos aquellos que sufren un problema psicológico o físico a recuperar la senda de una salud óptima.

DOCTOR EARL MINDELL

AGRADECIMIENTOS

Cada vez que me invitan a escribir una nota de agradecimiento por mi trabajo, inmediatamente tengo que dar las gracias al genio desconocido de Oriente que descubrió por primera vez, hace más de cinco mil años, el sistema de meridianos (acupuntura).

La otra persona cuyos descubrimientos juegan un papel en mi trabajo es un magnífico quiropráctico de Detroit, el doctor George Goodheart, que descubrió y desarrolló el campo de la kinesiología aplicada (AK). Algunos de sus hallazgos básicos fueron los que me permitieron, con la ayuda del sistema de meridianos, desarrollar mi sistema de diagnóstico causal, que a su vez hizo posible que descubriera los muy eficaces tratamientos o algoritmos para numerosos problemas cuyas soluciones se presentan en este libro.

También le doy las gracias a los doctores Robert Blaich y David Walter por su espléndida forma de enseñar el curso de cien horas en kinesiología aplicada al que tuve el privilegio de asistir. El doctor Blaich también realizó un trabajo pionero en establecer el valor y la eficacia de mi concepto de inversión psicológica.

Es importante manifestar que los dos eslabones de mi descubrimiento, la acupuntura y la kinesiología aplicada, no son responsables en absoluto de mis nuevos hallazgos; éstos son exclusivamente míos, como lo son todos los errores involuntarios.

Mis descubrimientos están recibiendo ahora un fuerte apoyo científico por medio del uso de una tecnología de la que todo el mundo oirá hablar más en un futuro próximo y que se denomina variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC).

Una de las contribuciones importantes de la VFC, además de ser una prueba potente y objetiva de la eficacia de la terapia, es que es la mejor forma de pronosticar la mortalidad para todas las enfermedades. Quiero agradecer al doctor Fuller Royal, de Las Vegas, por averiguar que mis descubrimientos tienen un poderoso impacto en esta medición. También quiero agradecerles a Peter Julián, Sallie Baugh y Rick Roncka por ayudarnos a entender algunos aspectos técnicos de la VFC. Que yo sepa, mi terapia es la única que mejora la VFC de forma espectacular y estos cambios se consiguen normalmente en unos minutos. Los resultados de la VFC sugieren que mis descubrimientos pueden prolongar y proteger las vidas de los que padecen del corazón o de otras enfermedades con peligro de muerte. Esperamos con ansiedad que se hagan

más investigaciones sobre este importante tema.

Quiero dar las gracias a mi esposa, Joanne Somavia De Laveaga Callahan por su apoyo y amor sin límites: no podría haberlo hecho sin ella. A nuestros estudiantes del nivel superior de la Terapia del Campo del Pensamiento, les expreso mi reconocimiento por su ayuda y apoyo: doctor Yoshinori Takasaki, doctora en Educación Jill Strunk, Trabajadora social clínica licenciada Norma Schenck, doctor Stephen Daniel, doctor Gale Joslin, Trabajadora social clínica licenciada Liz Joslin, Trabajadora social clínica Monica Pignotti, doctora Carolina Sakai, doctora Jenny Edwards, doctor Luis Jorge González, doctor Mark Steinberg, doctor Frank Patton, Diplomada en Enfermería Rose Patton, doctor Rick Moses, doctor Alex Loyd, doctor Joel Wade y doctora Mary Cowley.

Richard y yo estamos muy agradecidos a nuestra dinámica agente de Nueva York, Jane Dystel, que ha desempeñado una inusitada labor de habilidad y heroísmo para conseguir que este libro tuviera el reconocimiento que merece. Mi más profundo agradecimiento a Richard Trubo, un escritor muy especial y con muchas dotes. Debemos mucha gratitud al gran talento de nuestra editora, Judith McCarthy, que ha hecho que esta iniciativa fuera enormemente agradable. Richard y yo le damos las gracias también a Judith por sus útiles e indispensables sugerencias y por su excelente contribución a este libro.

ROGER J. CALLAHAN

PRIMERA PARTE

TODO SOBRE LA TERAPIA DEL CAMPO DEL PENSAMIENTO

LA TERAPIA DEL CAMPO DEL PENSAMIENTO: UNA FORMA REVOLUCIONARIA DE CURACIÓN

Imagínate que sufres un malestar emocional y encuentras alivio en sólo unos minutos. Imagínate que estás agobiado por el estrés crónico, que eres adicto a la nicotina o te sientes paralizado por el miedo a volar, pero que puedes erradicar éstos u otro tipo de problemas agotadores de forma casi instantánea.

La respuesta a las emociones negativas de tu vida está en un tratamiento muy eficaz denominado Terapia del Campo del Pensamiento (TFT), que constituye un avance revolucionario en cuanto a la forma en que se perciben y se tratan los malestares psicológicos. Decenas de miles de personas del mundo entero han utilizado ya esta terapia para vencer los miedos, eliminar las obsesiones, recuperarse en los casos de ruptura de relaciones personales, terminar con la tendencia a dejar las cosas para más tarde y calmar la ira y el dolor. Esta terapia ha supuesto para ellos una renovación emocional, llevada a cabo de forma rápida y segura y sin necesidad de medicamentos ni de psicoterapia a largo plazo. No hay riesgos ni efectos secundarios.

Este programa también puede ser útil a ti.

¿QUÉ ES LA TFT?

La Terapia del Campo del Pensamiento es diferente a cualquier otro tratamiento psicológico al que te hayas sometido. El propio proceso terapéutico es absolutamente excepcional, al igual que su base científica y los resultados sin precedentes que pueden obtenerse.

TFT es un sistema que accede a la esencia y la causa raíz que subyace al problema, y lo resuelve, ya se trate de fobias, ira, malos hábitos, traumas, ansiedad, culpabilidad o dolor. Estas emociones negativas son información condensada en forma de energía y vinculada a lo que denomino «campo del pensamiento» (más adelante explicaremos a fondo este concepto). La información activa de este campo del pensamiento crea malestar en tu vida al perturbar el flujo de energía interna del cuerpo, provocando un malestar psicológico que deteriora tu bienestar emocional.

Una clave fundamental del tratamiento es la influencia que se ejerce en el campo bioenergético del cuerpo, dando golpecitos con los dedos en puntos

corporales específicos situados a lo largo de los meridianos de energía. A través de un proceso muy fácil de utilizar que aprenderás con detalle, pensarás en el problema psicológico concreto que te preocupa para cuantificar la intensidad del malestar emocional que estás experimentando (en una escala de uno a diez). A continuación, darás unos ligeros golpecitos en puntos específicos del cuerpo, siguiendo una secuencia concreta. Al hacerlo, eliminarás los desequilibrios del sistema de energía del cuerpo, debilitando e incluso erradicando las emociones negativas y los síntomas de malestar psicológico. Gracias a las nuevas investigaciones que utilizan una tecnología capaz de hacer un seguimiento del sistema nervioso autónomo del cuerpo, podemos medir y cuantificar científicamente los cambios sistémicos que produce la Terapia del Campo del Pensamiento. Resulta claro que dicha terapia cura al nivel más fundamental y que la curación se produce de forma casi instantánea.

A lo largo de los años, he ido creando y afinando la siguiente definición de esta terapia:

La Terapia del Campo del Pensamiento es un tratamiento para los trastornos psicológicos que proporciona un código que, aplicado al problema psicológico con el que está sintonizado el individuo, eliminará las perturbaciones del campo del pensamiento, la causa fundamental de todas las emociones negativas. Este código se obtiene mediante el procedimiento de diagnóstico causal de la Terapia del Campo del Pensamiento, a través del cual se desarrollaron los algoritmos de dicha terapia.

Naturalmente, hay algunos componentes en esta definición que aún no estás en disposición de entender, pero cuando hayas terminado de leer este libro, los entenderás. Y lo que es más importante, sentirás su fuerza para resolver todos los malestares psicológicos (e incluso fisiológicos) que puedas estar experimentando. Esta terapia puede surtir efecto en cuestión de minutos, como lo ha hecho en miles de personas. En resumen, puede cambiarte la vida por completo.

Un poco de historia

Como seguramente ya te habrás dado cuenta, la Terapia del Campo del Pensamiento constituye un cambio radical en la forma de tratar los trastornos psicológicos. Durante la mayor parte de este siglo, la psicoterapia ha sido el camino tradicional y establecido para la curación emocional. De hecho, hasta hace aproximadamente dos décadas, yo mismo practicaba esta clase de

psicoterapia convencional. También la enseñaba a nivel universitario. Sin embargo, estaba a la vez profundamente preocupado por sus deficiencias.

Mi propia formación no podría haber sido más convencional. Despues de obtener un doctorado en Psicología Clínica en la Universidad de Siracusa, fui profesor adjunto y director de los Servicios de Psicología e Investigación en Eastern Michigan University, y dicté cursos en la Universidad de Michigan antes de iniciar la consulta privada. También fui presidente del Colegio de Psicólogos Norteamericano de Terapia Marital y Familiar. Por aquel entonces, mi currículo tenía claramente una tendencia tradicional.

No obstante, siempre he buscado nuevos enfoques para la curación. Fui un pionero de la terapia cognitiva y de la hipnoterapia, con las que esperaba salvar a los pacientes de los defectos que había percibido en la psicoterapia convencional. Como muchos psicoterapeutas, deseaba que mis clientes mejoraran. Quería librarles de la angustia que había en sus vidas y ayudarles a volver a funcionar con normalidad. Pero estaba profundamente convencido de que, como profesión, la psicoterapia moderna estaba decepcionando a los pacientes. Ya estuviéramos tratándoles por depresión, fobias o una relación hecha pedazos, muchos de ellos parecían quedar atrapados en una costosa psicoterapia que duraba años, hablando sin cesar de las circunstancias de su vida. Aliviaban su trauma de forma dolorosa, echando frecuentemente la culpa de sus problemas presentes a algo o alguien de su pasado. Pero al final del día o del año, no parecía haberles servido de mucho. No sólo continuaban con la misma dinámica, sino que se quedaban aún más atascados en un atolladero emocional. Algunas veces me parecía que mis colegas terapeutas y yo mismo les enseñábamos a los pacientes que podían soportar muchísimos más sufrimientos de lo que ellos pensaban.

Por supuesto que yo no era el único que adoptaba esta sombría perspectiva sobre mi profesión, pues hablaba a menudo con algunos de mis colegas psicólogos acerca de nuestros pésimos historiales. Estábamos de acuerdo en que sólo un pequeño porcentaje de nuestros pacientes mejoraba alguna vez. Tenían la misma frustración que yo, reconocían que los enfoques tradicionales no funcionaban para la mayoría de la gente, y que a su propia decepción sólo la superaba la desilusión y, en ocasiones, el resentimiento de sus pacientes. Pero al mismo tiempo, lo que gran parte de ellos me decía era: «Les ofrecemos a los pacientes la mejor posibilidad de curación, sean cuales sean las deficiencias del tratamiento. Unas cuantas historias con éxito es mejor que nada». Puede que así fuera, pero yo seguía desanimado, al igual que les ocurría a los pacientes que no se curaban.

Sin embargo, a diferencia de la mayoría de mis colegas, continué buscando algo nuevo. Creía que tenía que haber un método mejor, así que

investigué enfoques terapéuticos innovadores que se apartaban de la psicoterapia dominante. Me entregué a la búsqueda de un enfoque terapéutico distinto y más efectivo, y a través de ese proceso, nació la Terapia del Campo del Pensamiento.

El caso de Mary

La Terapia del Campo del Pensamiento surgió directamente de mi frustración al tratar a Mary, una paciente de cerca de cuarenta años. Mary tenía dos hijos y había luchado contra una grave fobia al agua desde la infancia. De hecho, tenía el miedo al agua más intenso que yo había visto hasta entonces en mis treinta años como terapeuta. Ese miedo la había dejado casi paralizada, incapaz siquiera de llevar a cabo las actividades más rutinarias. No podía bañarse con la bañera llena, ni siquiera podía bañar a sus hijos. Sí, se duchaba, pero sus duchas eran muy breves y sumamente estresantes. Cada vez que llovía, se quedaba aterrorizada y se negaba a salir de casa. Vivía en California, pero hasta en los días más soleados y agradables, no podía circular en la autopista de la costa del Pacífico, porque sólo la vista del océano la aterraba. (Recuerdo que me dijo lo agradecida que estaba a la película *Tiburón*, porque después de verla, sus hijos dejaron de rogarle que les llevara a la playa). Por la noche, tenía pesadillas horrorosas en las que una fuerza misteriosa e indefinible la arrojaba al océano, o en las que el agua la estaba «atrapando».

En 1980, llevaba trabajando con Mary durante más de un año, utilizando todas las técnicas psicoterapéuticas convencionales que conocía. Sin embargo, todos los métodos habían fallado de manera lamentable. Habíamos probado la terapia racional emotiva, la terapia centrada en el cliente, la terapia cognitiva, la terapia conductual, la hipnosis, el entrenamiento en relajación, la retroalimentación biológica, la desensibilización sistemática. No había funcionado nada, absolutamente nada.

Al igual que todos los colegas que trataban fobias,forcé a Mary a enfrentarse a sus miedos de forma directa. Ciertamente este método puede producir una ansiedad tan intensa que, en algunos pacientes, puede provocar un trastorno de estrés postraumático. Algunas personas se sienten traumatizadas, como si hubieran pasado una guerra. Pero, como Mary, pocas veces mejoran y casi nunca se curan. De hecho, en aquella época no había visto a ninguna persona cuyas fobias hubieran sido erradicadas por completo. Siempre persistía por lo menos algún rastro del trastorno. Me sentía frustrado y mis pacientes con fobias estaban destrozados.

En realidad, Mary sí había mostrado signos de una pequeña mejoría. Después de unos cuantos meses, había progresado hasta el punto en que podía

sentarse con ansiedad en el borde de la piscina que había en el exterior de mi oficina central, con los pies colgando en el extremo donde no cubría. Le costaba armarse de valor incluso para llegar a ese punto. Sin embargo, se sentía fatal cada vez que se aproximaba paso a paso al lado de la piscina y una vez allí, no podía mirar al agua. «Es una verdadera tortura», me decía. Al final de la mayoría de las sesiones, tenía un fortísimo dolor de cabeza provocado por el estrés agudo que le producía estar expuesta al agua durante una hora por sesión.

Al final ya no sabía qué hacer, prácticamente había perdido la esperanza de poder ayudar a Mary alguna vez. Entonces, una tarde, por pura frustración, decidí probar un experimento. Mary y yo estábamos sentados en el jardín cerca de la piscina. Poco después, la proximidad del agua empezó a afectarla. No se estaba quieta en la silla, se puso un poco nerviosa y al final se mostró muy alterada. «Lo siento en la boca del estómago», dijo. «Cada vez que miro o que pienso en el agua, lo siento justo aquí, en el estómago».

Al instante, se me ocurrió una idea. Aunque nunca había estudiado acupuntura formalmente, estaba lo suficientemente familiarizado con la medicina china como para entender su teoría de que la energía fluye por el cuerpo a lo largo de unos canales llamados meridianos, que coinciden con los puntos de la acupuntura. Según este sistema chino, cuando dichos canales de energía se desequilibran, el individuo enferma. Sabía que justo debajo del ojo era el lugar donde se situaba un punto final del meridiano del estómago y, por supuesto, Mary había dicho que era en su estómago donde se desarrollaba esa sensación de mareo. En un impulso y debido a mi propia desesperación, le dije a Mary: «Date unos golpecitos aquí». Le señalé un punto justo debajo del ojo. «Piensa en tu miedo al agua y, con dos dedos, date golpecitos con firmeza unas cuantas veces debajo del ojo».

Mary lo hizo.

Yo no esperaba que ocurriera gran cosa. Pero, francamente, estaba dispuesto a intentarlo prácticamente todo. Tal vez, sólo tal vez, el golpeteo rítmico podría equilibrar o desbloquear su flujo de energía.

Transcurridos sólo dos minutos, Mary dejó de darse golpecitos y me miró con los ojos llenos de asombro.

—¡Ha desaparecido! —exclamó.

—¿Qué ha desaparecido?

—Esa horrible sensación en la boca del estómago. ¡Ha desaparecido por completo!

—¿Desaparecido por completo? —Miré a Mary con escepticismo. Sinceramente, no la creía.

Antes de que pudiera decir otra palabra, Mary se levantó de la silla y

empezó a correr hacia la piscina. Sonreía, incluso se reía, e iba cogiendo velocidad. De pronto me di cuenta de que si no frenaba, acabaría en la piscina, y era consciente de que ella no sabía nadar. En ese momento, fui yo el que se sintió aterrorizado.

—Mary, ¡ten cuidado! —grité mientras salía corriendo tras ella a toda velocidad.

Mary se detuvo por un momento, se dio la vuelta para mirarme con una enorme sonrisa burlona.

—No se preocupe, doctor Callahan, ya sé que no sé nadar.

(Esta afirmación demostraba que si, en efecto, se había eliminado el miedo, el tratamiento no le había debilitado el juicio, pues todavía tenía un respeto racional por el agua.) Al borde de la piscina, Mary contempló brevemente su propio reflejo, luego se agachó y se echó agua en la cara. Yo observaba asombrado.

—¡Ha desaparecido, doctor Callahan! —exclamó—. Ya no tengo miedo.

Como se puede suponer, me dejó sin habla.

Esa noche, Mary llevó a cabo la última prueba de su fobia. Aunque el océano había sido el centro de tantas pesadillas espantosas, se sintió con la confianza suficiente para enfrentarse a él directamente. En medio de una tormenta, tan poco habitual en California, Mary fue en coche hasta la playa y caminó hacia el agua. Fue avanzando lentamente, con valentía. El agua le fue subiendo poco a poco por el cuerpo al meterse entre las frías olas del océano, que primero le salpicaron las rodillas y al final le llegaron por la cintura. Durante todo el proceso, ella siguió sin tener miedo en absoluto.

Incluso hoy día, unos veinte años después, hablo con Mary frecuentemente. Desde aquel breve tratamiento de «ligero golpeteo» de hace dos décadas, todavía se siente libre de todo vestigio de fobia al agua y han desaparecido también aquellas horrorosas pesadillas.

Comienza la investigación

El tratamiento de Mary había producido unos resultados absolutamente sensacionales e imprevistos. Con toda franqueza, apenas supe qué conclusiones sacar por un tiempo. Quizá se había tratado simplemente de una casualidad que no se podía reproducir. Pero tal vez había dado con algo de verdad... un auténtico avance en el tratamiento de las fobias.

Trataba de entender lo que había sucedido. ¿Cómo podía ser que esta insólita técnica, tan opuesta a todo lo que yo había estudiado, funcionara tan extraordinariamente bien y de forma tan rápida? ¿Era posible que los golpecitos hubieran influido de verdad en los campos de energía del cuerpo,

mejorando de algún modo el bienestar emocional de Mary cuando habían fracasado años de psicoterapia tradicional? ¿Sería posible que los golpecitos dados en un punto específico del meridiano hubieran estimulado el movimiento de la energía sanadora a través del cuerpo de Mary, como si se hubiera restablecido el flujo sanguíneo en arterias bloqueadas?

Comencé a investigar en serio. Tenía esperanzas de que la técnica que había funcionado con Mary tuviera el mismo éxito con otros pacientes. Así que probé en unos cuantos, esperando que la suerte me acompañara, pero los resultados fueron decepcionantes en su mayoría. Para mi desesperación, el mismo método rara vez funcionó en otros. Lo utilicé en pacientes con fobias y muchos otros tipos de trastornos psicológicos. Pero en aquellos días iniciales, antes de que refinara la técnica, mi porcentaje de éxito era sólo del 3 por ciento aproximadamente.

Sin embargo, había un rayo de esperanza. Cuando la técnica de los golpecitos funcionaba, era muy eficaz. Aunque este método sólo ayudaba a una reducida minoría de pacientes, creía que había hecho un avance importante. De modo que continué con mi investigación.

En los meses que siguieron, descubrí que en algunos pacientes era necesario dar golpecitos en un serie de puntos y siguiendo una secuencia específica. De hecho, de esa forma se podía ayudar a mucha más gente, y no sólo a aquellos con fobias. Con el tiempo, algunas variaciones de estas secuencias de golpecitos produjeron una clara mejoría en muchos tipos de trastornos emocionales y psicológicos. Empecé a reconocer que ciertos desórdenes emocionales requerían fórmulas de tratamiento específicas, o *algoritmos*. Según el problema que se estuviera tratando, una serie de golpecitos era más efectiva que otras.

En poco tiempo, había cambiado para siempre la forma en que yo mismo (y en la actualidad un número creciente de psicólogos y profesionales de la salud) trataba no sólo las fobias sino también la mayoría de los otros tipos de problemas psicológicos. A lo largo de los años he ido haciendo nuevos descubrimientos que han refinado el programa y han hecho aumentar su éxito. En la actualidad, tras dos décadas de investigaciones y experiencia a mis espaldas, la Terapia del Campo del Pensamiento produce de forma habitual porcentajes de éxito sin parangón en el campo de la psicología.

Los resultados que se obtienen con la TFT son predecibles y mensurables y la técnica funciona en cuestión de minutos.

Quizá lo más asombroso es que incluso hemos constatado la eficacia de esta terapia para provocar cambios *fisiológicos* que producen mejoras en la *variabilidad de la frecuencia cardiaca*, y con ello, solucionan muchos problemas de salud, desde dolores crónicos a arritmias cardíacas. El hecho de que se

traten de forma satisfactoria este tipo de dolencias físicas y de que podemos medir esos efectos con un sofisticado equipo, me confirma que la Terapia del Campo del Pensamiento está incidiendo directamente en el propio sistema de curación del cuerpo, lo que constituye una forma única y muy eficaz de curación.

¿Qué se puede esperar?

Si sigues cuidadosamente el programa de este libro, te puedo prometer lo que se describe a continuación. Los porcentajes de éxito que hemos alcanzado con la Terapia del Campo del Pensamiento no tienen precedentes, y hay buenas razones para que tú tengas expectativas de obtener el mismo éxito. Aproximadamente entre un 75 y un 80 por ciento de los pacientes se han beneficiado del método TFT al utilizar las fórmulas o algoritmos que encontrará en este libro. Sí, así es, entre un 75 y un 80 por ciento de la gente puede esperar que sus emociones negativas se resuelvan por completo. Con versiones aún más sofisticadas de estas técnicas, a través de lo que yo llamo «diagnóstico causal», los porcentajes de éxito suben hasta un 98 por ciento, incluso en los casos más difíciles.

Piensa en esto. Antes de la Terapia del Campo del Pensamiento, el porcentaje de éxito que obtenía (y el que obtenían mis colegas) al curar fobias era sólo de un 5 por ciento utilizando la psicoterapia tradicional. Ahora, utilizando las versiones más avanzadas de esta terapia, el porcentaje de éxito en las fobias y otros problemas psicológicos ha aumentado vertiginosamente hasta un 98 por ciento. Con resultados satisfactorios de esa magnitud, creo firmemente que la Terapia del Campo del Pensamiento trata la causa fundamental de los trastornos emocionales, y lo hace de un modo en que la psicoterapia convencional no ha intentado nunca hacerlo.

Cuando hablo acerca de la Terapia del Campo del Pensamiento en conferencias, la mayoría de mis colegas psicólogos se asustan ante esos altos porcentajes de éxito. Después de todo, están familiarizados con su propia psicoterapia convencional y lo que ésta puede lograr, y sus porcentajes de «curación» parecen insignificantes en comparación con los de la TFT. El éxito asociado con esta terapia no se produce con la psicoterapia dominante. Si te ha tratado algún terapeuta, sabes que es verdad lo que digo; el número de pacientes «curados» es lamentablemente pequeño, pero es todavía la norma aceptada. Para empeorar las cosas, con los profesionales tradicionales se requieren normalmente meses o incluso años de tratamiento para lograr algún resultado satisfactorio, y sin garantía alguna de que el problema se resuelva a largo plazo.

A medida que vayas leyendo, verás que la Terapia del Campo del Pensamiento no encaja en ninguna de las ideas comúnmente aceptadas de lo que debería ser la psicoterapia, así como tampoco repite los limitados porcentajes de éxito de la psicoterapia tradicional. La Terapia del Campo del Pensamiento funcionará incluso en pacientes que han agotado todos los demás métodos, incluidos los fármacos, antes de probar esta nueva y eficaz terapia, es decir, en pacientes que podrían considerarse «casos difíciles».

Es probable que estés leyendo este libro porque sufres un problema psicológico (o tal vez físico) concreto que esperas eliminar. Este libro está diseñado para ti, no sólo si tu trastorno emocional se considera inapropiado (una fobia, por ejemplo, o una dependencia del tabaco o del alcohol), sino también en el caso de que tu malestar psicológico sea apropiado (asociado a un acontecimiento traumático como una violación o la muerte violenta de un ser querido). La Terapia del Campo del Pensamiento puede erradicar todos los indicios del malestar emocional, calmando la angustia psicológica y quizás curando también tus dolencias físicas.

El éxito creciente de la Terapia del Campo del Pensamiento

Hace veinte años, yo era el único terapeuta que practicaba la Terapia del Campo del Pensamiento. Hoy día, aunque la mayoría de los psicoterapeutas pertenecientes a la corriente dominante se mantienen escépticos con respecto a esta terapia, a pesar de que saben poco sobre ella, este método revolucionario está siendo utilizado por cientos de psiquiatras, psicólogos, médicos, trabajadores sociales, consejeros educativos y maestros, no sólo en Estados Unidos, sino en países de todo el mundo, incluidos Inglaterra, Francia, Alemania, España, Suecia, Suiza, Holanda, Dinamarca, Japón, Singapur, México, Brasil, Bolivia, Australia y Canadá. Los profesionales de la Terapia del Campo del Pensamiento estuvieron dispuestos a probar el método en vista de su insatisfacción con los métodos tradicionales a la hora de ayudar a la gente que llegaba a sus despachos. Casi todos ellos están ahora reproduciendo los impresionantes resultados que he visto en mi propia consulta. Los beneficiarios reales son, naturalmente, personas como tú, miles de personas. Sus vidas han mejorado de manera espectacular. A pesar del persistente escepticismo entre los psicoterapeutas tradicionales, yo también creo que su vida puede cambiar.

No hace mucho tiempo traté a una mujer de treinta y tres años llamada Farrah, que trabajaba en una de las principales compañías telefónicas de Singapur. Su novio la había abandonado un mes antes y estaba destrozada emocionalmente. Había estado locamente enamorada de él y sentía que eran almas gemelas, que serían inseparables para siempre. En el periodo

subsiguiente a la ruptura, Farrah no podía funcionar. Era una persona con un alto nivel educativo y tenía un trabajo muy bueno, pero de repente se sintió abrumada por una sensación de impotencia y de pérdida de control. Se sentía abatida y se negaba a reconocer que el amor de su vida se había ido para siempre. Había días que no se podía levantar de la cama, apenas comía y anestesiaba su dolor con tranquilizantes. Se quedaba horas mirando la fotografía de su antiguo amante.

Farrah no podía entender cómo una relación que había sido tan prometedora había podido terminar en tanto dolor. «Creía que le hacía tan feliz», me dijo. Luego añadió: «Me ha herido y estoy muy resentida».

Llorando y temblando de forma incontrolable, Farrah me pidió ayuda. Le hablé sobre la Terapia del Campo del Pensamiento, y probamos a través del teléfono la «receta» que yo había formulado para las «penas de amor».

Según fui guiándole a través de esta técnica, ella se fue dando golpecitos en puntos específicos del cuerpo, uno a uno. En tres minutos, el tratamiento había terminado, del mismo modo que había terminado el sufrimiento emocional de Farrah. Dejó de temblar, se quedó más relajada. Dijo que en una escala de diez puntos, su nivel de angustia había bajado de diez a tres, y luego finalmente a uno. Su malestar emocional había desaparecido, se había esfumado por completo. Por supuesto, como Farrah dijo, «todavía preferiría que mi novio volviera». Pero se sentía tranquila con las circunstancias de su vida. Y lo que es asimismo importante, este cambio de estado psicológico tan espectacular se ha mantenido. La última vez que hablamos había superado su dolor, al parecer para siempre.

¿Te suena demasiado bien para creer que es verdad? Afortunadamente, no tienes que aceptar mis afirmaciones sobre la eficacia de la Terapia del Campo del Pensamiento como dogma de fe. Este tratamiento de vanguardia se está estudiando ahora detenidamente y se está validando una y otra vez. Puedes probarlo tú mismo como si se tratara del experimento de un mago y sentir sus resultados. En este libro se te guiará paso a paso a través de un programa de autoayuda que te permitirá experimentar los efectos de la Terapia del Campo del Pensamiento en tu propia vida. Comprobarás que es un programa muy accesible, con fórmulas para la recuperación increíblemente sencillas que han sido probadas en miles de personas. Estos algoritmos son fáciles de aprender y muy sencillos de utilizar. Siguiendo cuidadosamente los patrones de presión recomendados y otros procedimientos, podrás disfrutar de los resultados del tratamiento aunque no hayas recibido una capacitación formal en la Terapia del Campo del Pensamiento.

Una nueva forma de pensar

Este programa representa un cambio radical para la psicología, especialmente para la psicología clínica. Deja atrás la ciencia social e introduce la ciencia dura (con leyes y predicciones fiables) en el campo de la psicología clínica. La ciencia dura se presentará al principio del capítulo siguiente: investigación, pruebas empíricas, evidencia fisiológica y experiencia clínica susceptible de ser reproducida, que confirma la eficacia de la Terapia del Campo del Pensamiento. Ya no es necesario conformarse con la psicoterapia tradicional, que, en el mejor de los casos, te ayudará a vivir con tus miedos, ansiedad, depresión o con otros problemas. En poco tiempo la Terapia del Campo del Pensamiento empezará a producir efectos en tu vida. A la mayoría de la gente con trastornos emocionales e incluso físicos, puede proporcionarles un alivio rápido que tal vez haya sido difícil de alcanzar durante años. Si lo que estás buscando es una renovación, de forma rápida y sin riesgo de efectos secundarios, pasa la página y comienza.

LO ESENCIAL DE LA TERAPIA DEL CAMPO DEL PENSAMIENTO: QUÉ ES, CÓMO FUNCIONA

No hace mucho tiempo, traté a un hombre llamado Roy al que acababan de ofrecer un importante ascenso en la empresa de alta tecnología donde trabajaba. Roy era un ingeniero de cuarenta y dos años, atractivo y en apariencia seguro de sí mismo. Pero en vez de celebrar la nueva oportunidad laboral, y la importante subida salarial que conllevaba, se vino abajo. «No puedo dormir», me dijo. «No puedo concentrarme en el trabajo. La ansiedad me está consumiendo».

Roy se sentía tan inquieto que uno hubiera podido pensar que le acababan de despedir de su trabajo, en vez de haberle ofrecido un ascenso y un aumento de ingresos considerable. «En mi nuevo puesto, tendré que supervisar un departamento entero de la empresa y tendré mucha más responsabilidad», dijo Roy. Luego hizo una pausa, dio un profundo suspiro y añadió: «Sé que suena bien y que debería estar entusiasmado. Pero toda esta situación me produce estrés. Para hacerme cargo del nuevo trabajo, tendré que mudarme con mi familia a Denver, donde se encuentra la oficina central de la compañía. Mi hija está en el instituto y tendrá que dejar a sus amigos. Por la noche no hago más que darle vueltas y me siento fatal con este asunto».

Entonces Roy me contó otro problema. Sabía que en su nuevo puesto se requeriría que hablara en público en numerosas ocasiones, y eso era algo que le aterrorizaba por completo. Siempre se había sentido incómodo en el estrado. Tartamudeaba, se le trababa la lengua y hasta se sentía *mareado*. Podía notar los latidos del corazón y el sudor se le acumulaba en el labio superior. Las manos le temblaban y algunas veces perdía el hilo de las ideas delante de un grupo y le llevaba unos instantes recobrar la calma y recuperarlo.

Cuanto más consideraba lo que significaba el ascenso, más ganas le daban de rechazarlo. «Qué gran ironía», decía. «Durante años tuve la mira puesta en conseguir ese nuevo trabajo y, ahora que me lo han dado, tengo ganas de salir corriendo».

Roy y yo decidimos ver si la Terapia del Campo del Pensamiento podía ayudarle a superar lo que él describía como una «una grave crisis vital» y «un verdadero punto de inflexión» en su vida. ¿Podríamos acallar juntos esa angustia de modo que él pudiera tomar la mejor decisión para sí mismo y para su familia?

Le pedí a Roy que evaluara la intensidad de su aflicción en una escala de

uno a diez, donde diez representaba el peor trastorno posible. Dijo que era «al menos un nueve». Entonces le guié a través de una corta «receta» de la Terapia del Campo del Pensamiento para la ansiedad. Se dio unos golpecitos en una serie de puntos específicos del cuerpo, lo que le llevó unos tres minutos. Cuando terminó, me miró con una sensación de alivio en los ojos. «Me siento realmente mejor», dijo. «Mucho mejor. Ahora mismo estoy muy tranquilo. No siento la angustia que sentía hace unos minutos». Fue realmente asombroso. En la misma escala de diez puntos, dijo que su nivel de ansiedad había descendido vertiginosamente de nueve a uno.

Una semana más tarde, Roy me llamó para darme buenas noticias: había aceptado formalmente el ascenso y estaba verdaderamente entusiasmado con los retos que le esperaban. Sabía que aceptar el nuevo trabajo era la mejor decisión tanto para él como para su familia, a pesar de los ajustes que todos ellos tendrían que hacer. Atribuía a la Terapia del Campo del Pensamiento el alivio de la carga de ansiedad que pesaba sobre sus hombros, lo que le había permitido tomar una decisión racional acerca de su propio futuro.

Un método fácil y rápido hacia el bienestar

La Terapia del Campo del Pensamiento ofrece fórmulas o «recetas» sencillas y eficaces para la recuperación psicológica (y en algunos casos, incluso la recuperación física). Como descubrió Roy, esta técnica sólo tarda unos minutos en funcionar, no las semanas, los meses ni los años que requiere la psicoterapia tradicional.

La mayoría de los terapeutas que utilizan hoy día mis procedimientos eran escépticos antes de probarlos, lo cual es comprensible. Los que prueban esta terapia se sorprenden al descubrir que es tan satisfactoria como yo afirmaba. No hay nada en la psicoterapia tradicional ni en la teoría psicológica actual que hubiera podido predecir ni explicar este éxito sin precedentes. La Terapia del Campo del Pensamiento es verdaderamente revolucionaria. Los términos con los que te familiarizarás en estas páginas, desde la *perturbación* a la *información activa* pasando por el propio concepto del *campo del pensamiento*, son nuevos en psicología, como lo es este método de curación.

Antes de esta terapia, cuando trataba a un paciente que acababa de perder a un amante, por ejemplo, hacía que él o ella revivieran los momentos más angustiosos de esa relación rota, en dolorosas sesiones que se sucedían una a otra. Con frecuencia, el paciente sufría de veras a lo largo de todas estas horas de terapia. Suponía un nuevo trauma, lo que podría haber sido aceptable si el paciente hubiera mejorado en el proceso. Pero nunca tenía la sensación de ayudarle mucho para que superara su dolor y reanudara una vida normal y

productiva.

Antes de esta terapia, guiaba a los pacientes que sufrían fobias a través de técnicas de relajación para cuestionar posteriormente las falsas creencias que provocaban los miedos. O era posible que les hipnotizara, haciéndoles sugerencias positivas para combatir sus fobias y exponerles después directamente a la fuente de su miedo, ya fueran las multitudes, los insectos o el hecho de hablar en público, aumentando su nivel de exposición poco a poco durante un periodo de semanas o de meses. Los clientes me decían que aunque al final fueran capaces de estar en el balcón de un edificio de muchas plantas o de hablar delante de un grupo, todavía se sentían fatal. Sí, entendían que sus miedos eran irracionales, que no deberían estar asustados, pero no podían evitarlo. Llegué a la conclusión de que esta terapia no erradicaba sus miedos, sino que simplemente les persuadía para que se involucraran en actividades hacia las que no tenían inclinación alguna, y por lo tanto, su sufrimiento persistía.

Como ya sabes, la Terapia del Campo del Pensamiento no necesita una prolongada serie de incómodas sesiones de tratamiento que se alargan durante muchos meses. Tampoco conlleva el uso de agujas ni de instrumentos complicados. Pero sí exige un cambio drástico al pensar en los trastornos psicológicos, en su origen y en su curación. Al igual que otros profesionales de la salud mental, me enseñaron a creer que las experiencias del pasado, los diversos factores cognitivos, la química corporal, el sistema nervioso y el propio cerebro eran las causas fundamentales de las emociones negativas. Pero en este capítulo aprenderás que eso no es así en absoluto.

La evolución de la Terapia del Campo del Pensamiento

Cuando era niño sufría fobias. Tengo un vivido recuerdo del terror que sentía al pasar por túneles o al mirar al exterior desde un edificio de muchas plantas. Incluso en esa edad temprana, sabía que esos miedos eran irracionales, aunque el hecho de comprenderlo no hacía que pudiera controlar mis fobias.

Años después, cuando era un estudiante de postgrado en Psicología, algunas veces volvía un poco locos a mis compañeros de estudios: cuando ellos estaban buscando diversiones los sábados por la noche, yo quería discutir y hacer debates sobre lo que habíamos estudiado esa semana. De algún modo sabía que tenía que haber algo más allá de lo que estaba aprendiendo para la resolución de los trastornos psicológicos. A lo largo de mi carrera profesional, seguí con mucha curiosidad, buscando respuestas siempre. Me viene a la mente la respuesta de Albert Einstein cuando le preguntaron cómo había hecho sus extraordinarios descubrimientos sobre la naturaleza. «No pensando

prácticamente en nada más durante toda mi vida», respondió. Yo era igual con los temas psicológicos. Me apasionaba aprender todo lo que pudiera, explorando nuevas ideas y teorías sobre los orígenes de las enfermedades psicológicas, así como el tratamiento de las mismas. No había nada que me interesara más.

Aún así, nunca me sentí atado a ninguna escuela de pensamiento específica de psicología ni de campos afines, y sigo sin estarlo. A lo largo de los años, en particular después de aquella experiencia positiva con mi paciente Mary (descrita en el capítulo 1), centré mi investigación en varias direcciones que pensé que podrían ayudarme a explicar lo que había sucedido no sólo con Mary, sino también con los miles de pacientes que literalmente le siguieron. A medida que la Terapia del Campo del Pensamiento fue tomando forma, fui aprovechando elementos de muchas disciplinas. En efecto, la Terapia del Campo del Pensamiento se asienta en la confluencia de la física cuántica, la biología, la terapia de los meridianos (acupuntura), la comprensión oriental del sistema de energía natural del cuerpo y la mente y, naturalmente, en la psicología clínica. Yo no tenía estudios formales de acupuntura, pero fui investigando por mi cuenta. A menudo digo que si hubiera tenido capacitación formal en todos esos campos, probablemente no hubiera hecho los descubrimientos que hice, ya que me embarqué solo en esta aventura, siguiendo el camino donde quiera que me llevase. Podríamos llamarlo el poder de la ignorancia.

Kinesiología aplicada

A lo largo del proceso, un colega psiquiatra, el doctor Harvey Ross, me inició en un procedimiento para estudiar los músculos desarrollado por un quiropráctico, el doctor George Goodheart, que había denominado a su campo de estudio «kinesiología aplicada».

Durante esta prueba, Harvey hizo que extendiera el brazo izquierdo horizontalmente hacia el lateral y mientras él intentaba empujarlo hacia abajo, yo era capaz de resistir su fuerza, sintiéndome bastante fuerte a pesar de la presión que él aplicaba. Pero luego me pidió que pensara en algo que me perturbara. Elegí concentrarme en la imagen de mi casa siendo destruida por el fuego. Mientras me concentraba, Harvey me empujó otra vez el brazo que tenía estirado con la misma fuerza que antes. Esta vez, debido a que el pensamiento negativo ocupaba un lugar destacado en mi mente, no pude mantener levantado el brazo. Me sentía sin fuerza. En aquel momento me di cuenta de que ésa era la mejor demostración de la interacción entre cuerpo y mente que había visto y experimentado jamás.

Poco después, empecé a sopesar la siguiente cuestión: Si hubiera una forma de mantener la fuerza mientras me concentraba en un problema, ésería

un indicio de que el problema iría perdiendo su intensidad?

Acupuntura

La acupuntura aprovecha el sistema de energía del cuerpo. Este antiguo sistema de curación (tiene por lo menos cinco mil años) se basa en la premisa de que al estimular el flujo de energía, se puede activar la red de curación que tiene el propio cuerpo. Aunque la Terapia del Campo del Pensamiento es mucho más eficaz que la acupuntura, ya que produce resultados altamente predecibles de forma inmediata, accede al mismo sistema de energía al hacer presión sobre los mismos puntos corporales en los que se insertan las agujas de la acupuntura. Al dar golpecitos en ciertos puntos en una secuencia específica, se pueden eliminar los problemas psicológicos. Como voy a explicar enseguida, una de las diferencias más importantes entre la Terapia del Campo del Pensamiento y la disciplina de la acupuntura es que mi método incorpora también una técnica denominada «sintonización del pensamiento» como parte del proceso terapéutico. Esta técnica, junto con el resto de sus características exclusivas, hace que la Terapia del Campo del Pensamiento sea capaz de producir una curación mucho más eficaz que la acupuntura.

Programación Neurolingüística

La investigación llevada a cabo en el campo de la Programación Neurolingüística (PNL) ha demostrado los efectos de ciertos movimientos oculares en el acceso a los recuerdos y la probabilidad de que dichos movimientos fomenten la reducción del estrés y potencien la relajación. Toda la experiencia humana, según los teóricos de la PNL, está codificada en una serie de sistemas que corresponden a la red sensorial (visual, auditiva y cenestésica) mediante la cual nos relacionamos con el mundo. Influido por las nociones de la PNL relativas a los movimientos oculares, al desarrollar los algoritmos o «recetas» de la Terapia del Campo del Pensamiento, he incluido algunos de estos movimientos, que contribuyen a su eficacia general.

Otras vías de investigación

Los estudios que he realizado en otras disciplinas han contribuido también a la evolución de la Terapia del Campo del Pensamiento. Por ejemplo, cuando comencé a ser testigo de la asombrosa mejoría que se producía en los pacientes que utilizaban dicha terapia, sus «enormes saltos» me llevaron a estudiar la teoría cuántica en busca de posibles explicaciones para sus

espectaculares transformaciones. Los escritos de teóricos cuánticos como David Bohm me ayudaron a entender por qué la Teoría del Campo del Pensamiento era capaz de producir cambios tan significativos en un paciente tras otro. También me intrigaba la investigación acerca de la división cerebral, que sugería que los sonidos que se tararean con la boca cerrada podían proporcionar el acceso a la parte derecha del cerebro.

En su conjunto, la investigación llevada a cabo en todas estas disciplinas contribuyó y sirvió de apoyo a lo que había descubierto por mí mismo, llevándome en última instancia a afinar la Terapia del Campo del Pensamiento. Por otro lado, la Terapia del Campo del Pensamiento difiere de cualquier otro tratamiento psicológico en cuanto a la base sobre la que se ha construido, por no mencionar sus logros. Winston Churchill dijo una vez: «La gente tropieza a menudo con la verdad, pero la mayoría simplemente se levanta y continúa como si no hubiera pasado nada». Afortunadamente, cuando la verdad acerca de las causas de los trastornos psicológicos y el tratamiento de los mismos se cruzó en mi camino, me lo tomé en serio, dando como resultado la Terapia del Campo del Pensamiento.

Pasemos a tratar los detalles de esta terapia y de la ciencia en la que se apoya.

El campo del pensamiento

Einstein demostró que todo es energía ($E = mc^2$); la Terapia del Campo del Pensamiento se basa en la premisa de que incluso el pensamiento es energía. Quizá no sea sorprendente que la energía que se produce dentro del cerebro pueda detectarse y medirse con herramientas sofisticadas como la electroencefalografía (EEG). Bien, imagínate por un momento que esta energía del pensamiento está delimitada en un campo, no más directamente observable, pero igual de real, que un campo magnético o gravitacional. Aunque estos campos no pueden verse, sus efectos se pueden experimentar; lo mismo se puede decir de los campos del pensamiento.

El diccionario define «campo» de este modo: «una serie de fuerzas que sirven de agentes causantes del comportamiento humano». El campo del pensamiento es el concepto fundamental de la Terapia del Campo del Pensamiento. Esta «estructura» o «andamiaje» intangible puede contener grandes cantidades de información, pero al tratar los trastornos psicológicos, nos concentraremos en la información que genera las emociones negativas que estás experimentando. Cuando te aterran las serpientes, te sientes abatido por una ruptura marital o estás deprimido por la pérdida de un trabajo, la causa de esta alteración está delimitada en el campo del pensamiento. Debido a

que lo que piensas durante el propio tratamiento es crucial para el éxito de este programa, he acuñado el término campo del pensamiento, para describir el lugar donde se encuentra esta información crítica.

Recuerda que no hay forma directa de observar un campo del pensamiento, como no la hay para observar el dolor, el trauma o el miedo que puedes estar experimentando. Pero eso no lo hace menos real. En el pasado, los físicos no podían ver los electrones, pero admitían las pruebas indirectas de su existencia.

Algunos científicos han abordado los trastornos psicológicos de forma muy diferente a la que yo lo he hecho. Han argumentado que la información fundamental que provoca las emociones negativas está integrada en el cerebro, y que la amígdala del cerebro es el centro de dichas emociones y no se puede modificar. Según esta teoría, las experiencias dolorosas de la vida están arraigadas en el cerebro; en el mejor de los casos, podemos desviar la atención de ellas, o utilizar medicamentos para enmascarar el dolor que originan. Pero no habrá forma de librarse de ellas a menos que haya un procedimiento quirúrgico o algún tipo de droga en el futuro.

Mi propia investigación, respaldada por el tratamiento efectuado con esta terapia, debilita seriamente esta teoría de la «integración». Si la integración fuera cierta, los trastornos emocionales no podrían ser erradicados de forma tan rápida mediante la Terapia del Campo del Pensamiento. Como ha escrito el biólogo británico Rupert Sheldrake: «La memoria no está en la mente más de lo que la imagen procedente de un estudio de televisión está en el televisor». Creo que la evidencia demuestra ahora que cuando hablamos de las emociones negativas no se trata de «hardware», sino que estamos tratando con «software». Y este software puede ser modificado muy rápidamente, ya que cuenta con poca masa inerte.

La raíz del problema

Teniendo presente el concepto del campo del pensamiento, la causa raíz de un malestar emocional es lo que denomino una «perturbación» en un campo del pensamiento. Como es posible que sepas, en física y en astronomía el término *perturbación* indica una alteración o diferencia de la norma, lo que implica una cualidad aleatoria. Pero en la Terapia del Campo del Pensamiento, la perturbación no es nada aleatoria; es una entidad única que contiene *información activa* (un concepto de la física cuántica) muy específica, un aspecto sutil pero claramente susceptible de ser aislado del campo del pensamiento, que es responsable del desencadenamiento de las emociones negativas. El malestar psicológico no se debe a un trauma o a la pérdida de un

amor, por ejemplo. Estas experiencias dan lugar a la perturbación, pero es la propia perturbación la que es responsable de generar, dirigir y controlar todos los cambios fundamentales que se producen en el cuerpo, influyendo en las sustancias químicas, las hormonas, las vías neurales y la actividad cognitiva y cerebral, lo que da como resultado la experiencia de emociones negativas como el miedo, la ira o la depresión. Cuando nos sentimos apenados, cuando comemos en exceso de forma compulsiva o cuando estamos ansiosos, hay una perturbación en un campo del pensamiento. La perturbación contiene la información que gobierna éstas y *todas* las demás emociones negativas o perturbadoras.

Durante años, aunque conocía la existencia de esta entidad que creaba alteraciones emocionales en el campo del pensamiento, no sabía cómo llamarla. Buscaba un nombre que encajara en el conocimiento existente, pero que no hiciera falta cambiar cuando se dispusiera de nueva información. Entonces se me ocurrió la palabra *perturbación* y abrí el diccionario para ver lo que decía. Allí se definía la *perturbación* como «una causa de desasosiego mental». Cuando lo leí, supe que había encontrado la palabra que necesitaba para describir esta entidad del campo del pensamiento. Simplemente corregí un poco la definición, para dejarla en «*la causa del desasosiego mental*».

El concepto de perturbación es análogo al concepto de célula en biología y al concepto de átomo en química. Es la unidad fundamental de causalidad de todas las emociones perturbadoras. Ten en cuenta que si fuera el propio acontecimiento el que causara la agitación emocional, es decir, la pérdida de un ser querido, por ejemplo, no se podría hacer nada para calmar la tormenta; después de todo no hay forma de cambiar un acontecimiento pasado. Por fortuna, las perturbaciones pueden ser derrumbadas y eliminadas, gracias a la Terapia del Campo del Pensamiento.

Aprovechamiento de la energía del cuerpo

Ya he mencionado el papel del sistema de energía del cuerpo en la Terapia del Campo del Pensamiento. Este programa se inspira en la tradición oriental y su entendimiento de la presencia y de la importancia de la energía en el cuerpo. Veamos un poco más de cerca la ciencia que la respalda.

Los chinos utilizan el término *Qi* (que se pronuncia «chii») para describir la energía vital. Cuando el flujo de esta energía se bloquea o se desequilibra, según los chinos puede desencadenar enfermedades físicas. Del mismo modo que los acupuntores han desarrollado modos de eliminar el dolor y de fomentar la curación física mediante la manipulación de los flujos de energía a lo largo de la red de los llamados meridianos o vías que hay en el cuerpo, yo he demostrado

que se puede obtener acceso a estas vías de energía para curar los trastornos emocionales.

El sistema de energía del cuerpo no ha sido pasado por alto por parte de los investigadores occidentales, que han aplicado la ciencia dura a este conocimiento antiguo. Ya en 1940, Harold Saxon Burr, de la Universidad de Yale, lanzó la hipótesis de que el sistema de energía interno era fundamental para los humanos y para todas las criaturas vivas. El doctor Robert O. Becker, cirujano ortopédico, utilizó campos de energía electromagnéticos para estimular la curación natural de los huesos fracturados y descubrió que dichos campos electromagnéticos podían utilizarse para regenerar las extremidades amputadas en las ranas.

Algunas de las investigaciones más interesantes fueron dirigidas por el doctor Bjorn Nordenstrom, un prominente científico y radiólogo sueco que había sido presidente del Comité de Nominación al Premio Nobel. En unos estudios que abarcaron dos décadas, documenta la existencia de estos circuitos eléctricos en el cuerpo. El interés de Nordenstrom en esta área se suscitó al observar un halo en torno a los tumores pulmonares malignos, lo que le llevó a buscar una explicación para este fenómeno. Identificó un sistema de energía circulatorio en el cuerpo, que a su juicio era tan significativo para el bienestar físico como el sistema circulatorio sanguíneo. Demostró que los circuitos eléctricos pasan por los espacios intersticiales (los espacios entre las células) y los vasos sanguíneos y, según su creencia, las alteraciones del sistema de energía humano podían desempeñar un papel importante en el desarrollo de enfermedades tan graves como el cáncer. Comenzó a hacer investigaciones muy avanzadas en las cuales se trató con aplicaciones de corrientes eléctricas a pacientes con metástasis de cáncer que se consideraban terminales, y los resultados fueron prometedores. Otro investigador, el bioquímico francés Jacques Hauton, escribió que los hallazgos de Nordenstrom le llevaron a concluir que el sistema eléctrico «no sólo es tan complejo como la circulación de la sangre, sino que también interviene en toda la actividad fisiológica». En 1995, Pierre de Vernejoul aportó pruebas concretas sobre la existencia real de la red de meridianos. Su equipo de investigadores y él inyectaron tecnecio radiactivo de 99m, una sustancia inocua, en los brazos y piernas de voluntarios humanos, en las zonas donde se utilizan normalmente los puntos de la acupuntura a lo largo del sistema de meridianos. Luego utilizaron una cámara de rayos gamma para formar imágenes y hacer un seguimiento del flujo de este material inyectado. Descubrieron que el isótopo radiactivo viajaba específicamente a lo largo de las vías de los meridianos que los chinos habían identificado hacía miles de años. Por el contrario, cuando la sustancia se inyectó de forma aleatoria en cualquier otra

parte del cuerpo, no se desplazó por ninguna vía interna específica. En resumidas cuentas: el sistema de meridianos constituye una red real claramente definida, la misma que los chinos han estado utilizando durante milenios.

Por consiguiente, el sistema de energía que se utiliza en la Terapia del Campo del Pensamiento es real, no se trata de una noción mística. Cada una de las perturbaciones del campo del pensamiento está asociada a un meridiano de energía concreto. Mi propia investigación ha demostrado que el sistema de meridianos es una fuerza determinante en el control y la curación de las emociones perturbadoras. Lo mejor de todo es que se puede obtener acceso a este sistema mediante la Terapia del Campo del Pensamiento, sea cual sea el problema psicológico: traumas, adicciones, ataques de pánico, fobias, ansiedad, ira, celos o depresión. Más recientemente, hemos descubierto que esta terapia también parece ser capaz de provocar la curación física. Al dar golpecitos en puntos específicos a lo largo del sistema de meridianos de energía del cuerpo, se puede producir el reequilibrio y la curación al nivel más básico, debilitando y eliminando la emoción negativa subyacente o la dolencia física. Debido a que la estimulación procedente de estos golpecitos influye en la energía electromagnética interna, ejerce un efecto directo en el campo del pensamiento y en la perturbación asociada con el problema que se está tratando.

A medida que vayas aprendiendo los algoritmos de auto-aplicación claves de la Terapia del Campo del Pensamiento, te darás unos golpecitos en algunos puntos de esos meridianos de energía, que han sido elegidos específicamente en función del malestar emocional (o físico) concreto que estés experimentando; dichos golpecitos requieren seguir una secuencia específica, como el orden de una cerradura de combinación. Si la secuencia es errónea o los puntos no son los apropiados, la cerradura no se abrirá; pero si son correctos, se producirá la curación, de forma rápida y por lo general permanente. La «receta» para cada problema ha sido validada inicialmente en cientos, y en algunos casos miles, de personas, y ahora tiene una amplia aceptación como algoritmo. Cada una de ellas puede conseguir resultados predecibles paciente tras paciente.

La curación mediante algoritmos

Si has probado la psicoterapia tradicional en el tratamiento de los problemas emocionales, el concepto de un algoritmo de curación puede ser difícil de captar. Muchos de mis pacientes respondían inicialmente de ese modo, hasta que lo probaron. Por otra parte, el elemento clave de cada

algoritmo es dar golpecitos en puntos específicos del cuerpo, seleccionados entre los doce puntos principales que se encuentran a lo largo de los meridianos de energía. No te olvides de que estas breves recetas son diferentes para cada problema emocional, es decir, hay una secuencia de golpecitos bien diferenciada para resolver las fobias, otra para las «penas de amor», y así sucesivamente. En ese sentido, cada algoritmo es como un traje hecho a medida, más que uno de confección; está diseñado específicamente para un tipo concreto de malestar psicológico. La especificidad de la Terapia del Campo del Pensamiento abre la puerta a la recuperación una y otra vez. La energía de curación forma parte del cuerpo, sólo está a la espera de que se acceda a ella mediante el algoritmo adecuado que puede liberarla y estimular una recuperación total.

Hay que tener en cuenta que estas recetas que apuntan a unos objetivos no se han creado por medio de la intuición ni por el procedimiento de ensayo y error. Han surgido a partir de una meticulosa evaluación de las pruebas científicas, las mías y las de otros. En los últimos años, se han refinado mediante un complejo proceso llamado «diagnóstico causal», del que hablaré más adelante, que se ha convertido en parte integral de la Terapia del Campo del Pensamiento. Es un método mediante el cual podemos determinar con precisión el «código» responsable de provocar y de curar un determinado problema psicológico. Recuerde que cada algoritmo, de hecho cada parte de cada uno de los algoritmos, ha sido probado antes de incorporarlo a la técnica de curación. A veces me he sentido como Thomas Edison cuando probó tantos filamentos diferentes antes de encontrar el que funcionaba. En la Terapia del Campo del Pensamiento, el árbitro final ha sido la realidad, el hecho de que se produjera una mejoría en los pacientes o no. Y en última instancia, en casi todos ellos se produjo una mejoría.

Sintonización con el campo del pensamiento

Como te darás cuenta, para que funcione la Terapia del Campo del Pensamiento se necesita algo más que el algoritmo correcto. Una parte igualmente importante de la terapia requiere «sintonizar con el campo del pensamiento», es decir, pensar en el problema emocional que estás tratando. Recuerda que la perturbación es su objetivo, y como se halla en el campo del pensamiento, tendrás que acceder a ella pensando en el malestar psicológico que está presente en tu vida.

Para sintonizar con un campo del pensamiento no es necesario concentrarse. El proceso sólo requiere pensar intencionadamente en el problema que le está causando tanta consternación. Mientras procedes con el

algoritmo, tendrás que centrar la atención en la persona, acontecimiento, situación o cualquier otra cosa que esté asociada a tu malestar emocional, pero no tendrás que hacer ningún esfuerzo fuera de lo normal.

Al sintonizar con el campo del pensamiento es posible que te alteres; de hecho, probablemente te alterarás. Si estás sufriendo por la muerte de un amigo íntimo, por ejemplo, o si te aterrorizan los perros, al dirigir toda tu atención a este problema o situación es lógico que te sientas triste, asustado, disgustado o alterado. Cuando sucede, se desencadena un torrente de actividad fisiológica, como la liberación de las sustancias químicas asociadas a las emociones. Estos sentimientos y sensaciones desagradables pueden ser tan fuertes que te preguntarás (aunque por poco tiempo) si todo esto compensa. Pero debes considerarlo como un «sacrificio» a corto plazo que merece la pena hacer. Después de todo, este tipo de respuesta psicológica y fisiológica indica que en ese campo de pensamiento hay una o más perturbaciones potentes que tienen que ser eliminadas. Aunque es posible que te sientas afligido e inquieto durante unos minutos al sintonizar con el campo del pensamiento y empezar a aplicar el algoritmo, la recompensa es que el problema emocional debería desaparecer literalmente en cuestión de minutos. La terapia no sería efectiva si no pensaras en el problema que está causándote tanto sufrimiento. No se puede tratar un campo de pensamiento a no ser que se haya sintonizado con él.

No hay duda de que este sistema es muy diferente a cualquier otro tratamiento con el que estés familiarizado. Cuando nos sometemos a la acupuntura, por ejemplo, no es necesaria la «sintonización con el pensamiento», como tampoco lo requieren los médicos o quiroprácticos de las tendencias dominantes. A estos profesionales no les importa lo que estemos pensando cuando nos sometemos a sus cuidados. El dentista no nos pide que nos concentremos en los molares mientras nos hace un empaste; los dientes van a responder al tratamiento de la misma forma, independientemente de lo que tengamos en la mente. En estos casos, lo que estemos pensando es irrelevante. A veces, he desafiado a los escépticos a poner a prueba esta noción haciendo que los pacientes utilicen los algoritmos cuando no están sintonizando con el campo del pensamiento, para repetir luego el proceso mientras sintonizan con dicho campo. ¡Qué diferencia!

Cuando sintonizamos con el campo del pensamiento, a la vez que estimulamos los meridianos apropiados, podemos eliminar literalmente la emoción negativa al destruir la perturbación que constituye el origen de la agitación psicológica, y podemos hacerlo en unos minutos. El miedo a las alturas que puede habernos atormentado durante décadas... el sufrimiento por la muerte de alguno de nuestros padres años atrás... todos esos trastornos emocionales desaparecerán, normalmente para siempre.

Después de un tratamiento satisfactorio con la Terapia del Campo del Pensamiento, notarás que ya no estás angustiado. Algunas personas creen erróneamente que eso se debe a que ya no están pensando en el problema. Esta reacción es típica, pero hay que darse cuenta de que es imposible decir las palabras «no puedo pensar en el problema» sin pensar efectivamente en él. Tras el tratamiento con la Terapia del Campo del Pensamiento ya no te angustiarás cuando pienses en el problema, porque el problema habrá desaparecido.

La naturaleza aislable de las perturbaciones

Uno de los aspectos más interesantes de este proceso es que la perturbación es *aislable*. Utilizo este término porque el algoritmo hará que se desmorone la perturbación del campo del pensamiento del problema, pero al hacerlo, no quedará afectado el campo del pensamiento de ningún otro modo. Por ejemplo, si hubieras estado en un accidente automovilístico en el que un ser querido hubiera resultado herido de gravedad, seguirías recordando el accidente con todo detalle. Todas las experiencias vitales profundas te acompañarán para siempre, pero gracias a la Terapia del Campo del Pensamiento, su carga emocional se apaciguará. Ya no desencadenará angustias insopportables y extenuantes. Al pensar en el acontecimiento, los detalles podrían incluso hacerse más claros una vez que las emociones negativas se hayan eliminado. No obstante, no habrá malestar, no habrá sufrimiento.

Además, no es el accidente automovilístico en sí mismo, sino la perturbación lo que causa el malestar emocional. Afortunadamente, la perturbación se aísla automáticamente del resto del campo del pensamiento y puede ser eliminada. El resto de lo que hay en el campo del pensamiento permanecerá tal como estaba. Después del tratamiento, cuando pienses en el acontecimiento que desencadenaba semejante malestar psicológico sólo unos minutos antes, no provocará tal respuesta emocional. Como la perturbación ha desaparecido, también ha desaparecido la agitación psicológica asociada a ella. Los psicoterapeutas más tradicionales te dirán, por supuesto, que cuando pierdes a un ser querido, por ejemplo, deberías pasar por un largo proceso de duelo. Pueden decirte incluso que sentir ese dolor es necesario y hasta deseable. Pero siempre he pensado que eso provenía de una racionalización. Sencillamente no saben cómo librarse del sufrimiento, así que les dicen a los pacientes: «El dolor que siente es normal y saludable».

Como dijo una vez un médico de cabecera que estaba llorando la pérdida de un ser querido: «El consejo más compasivo que me dan los amigos y colegas profesionales que no están familiarizados con la Terapia del Campo del

Pensamiento es que me sumerja en mi dolor, que lo sienta, y que eso me llevará un año. Pues bien, he descubierto que no se tarda un año, que, de hecho, puede ser sólo cuestión de minutos».

Si la gente quiere sufrir, bueno, están en su derecho. Pero yo puedo ayudarles a erradicar para siempre esas emociones negativas.

Una de mis primeras pacientes fue una mujer llamada Julia. Tenía cerca de cuarenta años y le habían diagnosticado un cáncer terminal. Naturalmente, ese pronóstico nefasto fue un golpe devastador para ella y su familia. Viajó hasta California desde su hogar en Chicago, para obtener una segunda opinión, que resultó ser tan descorazonadora como la original: le daban menos de un año de vida.

El médico de Julia fue el que la envió a mi consulta con la esperanza de que pudiera ayudarla a lidiar con las demoledoras emociones que estaba sintiendo. Lloraba de modo incontrolable durante la mayor parte de las horas que estaba despierta. Experimentaba ataques de pánico a lo largo del día. La reacción de Julia ante su incierto futuro era totalmente comprensible e incluso apropiada. Jamás consideré que tuviera un problema psicológico, porque, después de todo, ¿quién no reaccionaría con miedo y angustia ante una situación como la de ella? De modo que su tratamiento fue completamente diferente del tratamiento de alguien que tuviera, digamos, miedo a las arañas, que es una respuesta *impropia* a un insecto inofensivo. Aun así, los estragos emocionales que mantenían a Julia al borde de la histeria, hacían imposible que siguiera funcionando y que disfrutara del tiempo que le quedaba con su marido y sus hijos, de corta edad.

Traté a Julia con la Terapia del Campo del Pensamiento. No hubo necesidad real de pedirle que sintonizara con el campo del pensamiento, pues no podía pensar en ninguna otra cosa.

No obstante, le pedí que se centrara en la terrible enfermedad que amenazaba su vida. Luego la guié en los pasos del resto de la terapia. En unos minutos, Julia dijo que se sentía como una persona distinta. Su cáncer no había sido afectado por la Terapia del Campo del Pensamiento, pero después del tratamiento, cuando le pedí que pensara en su enfermedad y en cómo ésta podría acabar con su vida prematuramente, no se alteraba. Empezó a hablar de la enfermedad con total naturalidad, liberada de la carga emocional que había estado presente unos minutos antes. Para confirmarme a mí mismo que no se trataba simplemente de que hubiera distraído a Julia de su enfermedad, le pedí que me explicara lo que sentía acerca de la siniestra realidad de sus circunstancias vitales. «Bueno», dijo, «no me gusta en absoluto, eso es un hecho. Pero la angustia y el miedo parecen haber desaparecido. Es sorprendente lo fuerte que me siento ahora mismo ante este terrible

diagnóstico». Casi de forma instantánea, su perspectiva sobre la vida había cambiado drásticamente. Por supuesto que hubiera preferido que sus circunstancias fueran diferentes, pero la angustia que la había abrumado había desaparecido.

¿Qué le había ocurrido a Julia? Llegados a este punto, ya deberías saber la respuesta. Gracias a la Terapia del Campo del Pensamiento, se había eliminado la perturbación del campo del pensamiento tratado; las fuertes emociones que la habían incapacitado se habían desmoronado.

Considera este hecho: cuando se sintoniza con el campo del pensamiento antes de la terapia, se crea una enorme angustia, pero después del tratamiento, la sintonización con el mismo campo del pensamiento no produce angustia. Creo que es una prueba clara de que a raíz del tratamiento ha cambiado algo en el campo del pensamiento. Ahora, gracias a la tecnología de la variabilidad de la frecuencia cardíaca (que describiré en el capítulo 3), podemos medir de forma precisa la transformación que se produce en el sistema nervioso autónomo como consecuencia de la Terapia del Campo del Pensamiento. Esta terapia da lugar a cambios fisiológicos y emocionales reales, verificables. Nos dirigimos a la causa fundamental del malestar de un individuo, la perturbación, y la suprimimos, la eliminamos durante la terapia, sin que queden restos del malestar. Es un proceso previsible, que se produce paciente tras paciente.

Cuando he llevado a cabo un seguimiento con pacientes como Julia, en algunos casos a lo largo de muchos años, los beneficios del tratamiento normalmente persisten. De hecho, los pensamientos problemáticos han perdido por completo su capacidad de desencadenar desórdenes psicológicos. Incluso aunque tratemos de volver a ponernos en contacto con el malestar emocional, no seremos capaces.

Recuerda que la Terapia del Campo del Pensamiento no cambiará la realidad del acontecimiento que podría ser la causa de la angustia. Por ejemplo, no nos devolverá al cónyuge que nos ha abandonado ni hará que todo vuelva a estar bien otra vez. O si se nos ha muerto un hijo, tendremos que vivir con esa realidad para el resto de nuestra vida; no hay forma de borrar esa tragedia. Pero la Terapia del Campo del Pensamiento *sí* que eliminará el dolor y la pena que han rodeado a ese acontecimiento durante tanto tiempo, permitiéndonos empezar a llevar las riendas y hasta disfrutar de la vida de nuevo.

La eficacia de la Terapia del Campo del Pensamiento

¿Es posible que la Terapia del Campo del Pensamiento te sea útil a ti? Pronto lo descubrirás. Como he indicado en el capítulo 1, los algoritmos funcionan de forma sistemática en un porcentaje entre el 75 y el 80 por

ciente, un índice de éxito muchísimo mayor que el de la psicoterapia tradicional. Una de las características más asombrosas de esta terapia es que debido a que produce resultados de forma tan rápida, podrás saber casi al instante si el tratamiento ha sido satisfactorio o no.

A lo largo de los años, la rapidez con la que funciona esta terapia me ha proporcionado también fantásticas oportunidades para perfeccionar el tratamiento. Cuando practicaba la terapia tradicional, me ocurría lo que a los demás terapeutas, estaba ocupado en algo así como lanzar dardos a una diana sin poder ver realmente dónde iban a parar. Con razón es tan difícil para los psicoterapeutas convencionales ayudar de verdad a alguien. Pero con la Terapia del Campo del Pensamiento, si estoy desviado del objetivo, lo sé de inmediato. Cuando no doy en el blanco, puedo hacer los ajustes y mejoras que, con el tiempo, han aumentado el porcentaje de éxito de la Terapia del Campo del Pensamiento hasta niveles inauditos.

Hoy día, la Terapia del Campo del Pensamiento funciona en personas de todas las edades, provenientes de todos los ámbitos sociales y culturales, y hasta en los problemas más graves (también ha sido efectivo en perros, gatos y caballos). Una de mis pacientes, a la que llamaré Linda, había experimentado uno de los traumas más horribles que se puedan imaginar. Había sido brutalmente violada repetidas veces por una banda de cuatro individuos que habían irrumpido en su apartamento y la habían mantenido prisionera durante una semana, haciendo turnos para consumar la agresión sexual. Cuando vino a verme, todavía estaba obsesionada y constantemente afligida por este acontecimiento espeluznante de su vida, aunque había ocurrido diez años antes. Durante ese tiempo, había sido incapaz de salir e incluso de estar a solas con un hombre. Cuando tuvo lugar la violación, estaba divorciada, y su hijo tenía cuatro años. Linda decía que lo peor de aquella horrible semana fue que el niño estaba en el apartamento con ella cuando la violaron, y que los intrusos la amenazaron reiteradamente con matarla a ella y al chaval, que estaba aterrado.

La reacción de Linda ante lo que había sucedido era totalmente apropiada. ¿Quién no se quedaría traumatizado por una experiencia tan horrible? Se trataba de un acontecimiento de la vida real, no de un miedo irracional. ¿Sería posible ayudarla a seguir adelante a pesar de las proporciones de su malestar emocional? ¿Podría volver a llevar de nuevo una vida normal? La mayoría de los profesionales de la salud mental responderían de forma negativa a estas cuestiones, insistiendo en que este trauma la obsesionaría de por vida. Yo sabía que el caso de Linda sería una verdadera prueba para la Terapia del Campo del Pensamiento.

Como la mayoría de los tratamientos con la Terapia del Campo del Pensamiento, el de Linda sólo duró unos cinco minutos. Y como cabía esperar,

Linda pareció aliviada de forma inmediata. Su nivel de angustia había caído en picado de diez a uno (en una escala de diez puntos). Aunque la espantosa realidad de la violación no podía eliminarse, todos los indicios de su desorden emocional habían desaparecido. Seguí al tanto de su evolución durante dos años y su malestar no reapareció. Las pesadillas habían desaparecido para siempre. Por cierto, más tarde traté a su hijo y, asimismo, parece que no le quedaron restos de su malestar emocional.

¿Eres escéptico?

A muchas personas, en particular a aquellas educadas en la psicología convencional, la Terapia del Campo del Pensamiento les parece, en el mejor de los casos, peculiar. Debido a su experiencia y a su educación, no pueden creer que esta terapia pueda funcionar. Para ellos, no es una manera razonable de enfocar los problemas emocionales. Pero, naturalmente, una vez que observan (y a veces experimentan personalmente) los resultados, se despierta su interés. Incluso a los escépticos les es difícil negar el hecho de que ésta es la terapia más potente y efectiva que existe por ahora.

Cuando describo la Terapia del Campo del Pensamiento a mis propios estudiantes, a menudo les digo que cuando se estaba desarrollando esta terapia, estudiaba la naturaleza de primera mano y fue la propia terapia la que se me reveló. Descubrí el sistema de control de las emociones, relacionado íntimamente con los meridianos, que la propia naturaleza ha creado para que se produzca la renovación y la curación. Es evidente que la Terapia del Campo del Pensamiento funciona sea cual sea el problema a tratar: ira, ansiedad, depresión, celos o cualquier otra emoción negativa. Al activar el sistema de meridianos de energía con las codificaciones adecuadas, se pueden destruir las perturbaciones del campo del pensamiento, eliminando de ese modo el problema psicológico al nivel más profundo.

Lo extraordinario es que aunque por ahora seas todavía un poco escéptico, aunque te estés cuestionando si el sistema de este libro puede realmente ayudarte o no, la Terapia del Campo del Pensamiento funcionará. No tienes que tener fe en que el tratamiento funcionará para que sea efectivo. No es necesario que entiendas, ni siquiera que aceptes la ciencia que lo respalda. Al igual que un antibiótico eficaz, este tratamiento funcionará creas o no creas que va a ser así.

El doctor Gale L. Joslin, psicólogo, cuenta la historia de un día que iba con un amigo por el paseo marítimo de Venice Beach, en Los Ángeles, y describe la ansiedad que sentía por un examen de psicofarmacología que ambos iban a hacer al día siguiente. Mientras iban caminando, su amigo le habló a Gale

de una técnica terapéutica que él acababa de aprender, la Terapia del Campo del Pensamiento, que podía aliviar la ansiedad y muchos otros problemas psicológicos, y le sugirió que la probara.

Gale aceptó y durante los dos minutos siguientes, su amigo le dirigió en la aplicación de un algoritmo de la terapia. Le indicó que se diera unos golpecitos cerca de la ceja, debajo del ojo, debajo del brazo y en el pecho, así como que añadiera otros elementos (que incluían contar y tararear con la boca cerrada). Como dijo Gale más tarde: «Para entonces, ya sabía que mi amigo estaba loco. Pero, como es mi mejor amigo, le seguí la corriente e hice lo que me pedía».

Al día siguiente, Gale hizo el examen sin experimentar el menor signo de ansiedad. Terminó el test de tres horas en sólo una hora y obtuvo una nota muy buena. Ahora está diplomado en Psicofarmacología y es un destacado profesional de la Terapia del Campo del Pensamiento. Con veinte años de consulta, Gale ha escrito: «Jamás he visto nada semejante a la Terapia del Campo del Pensamiento en cuanto a eficacia. Lo que podría haber llevado meses o años de tratamiento, ahora sólo requiere una o dos sesiones en la mayoría de los casos».

A lo largo de los años, he descubierto que una de las mejores formas de acallar el escepticismo es tratar a algunas personas mediante los algoritmos de esta terapia en un espacio público, incluidos los programas de televisión. Les he explicado a los productores de televisión que no quiero limitarme a hablar de la Terapia del Campo del Pensamiento en sus programas; es mucho más valioso para los televidentes ver la utilización de la técnica en voluntarios, cuanto más graves y duraderos sean los problemas psicológicos, mejor. Así, por ejemplo, en un programa de televisión grabado en el hotel Bonaventure de Los Ángeles, traté con esta terapia a tres personas con miedo a las alturas y a los espacios cerrados. Luego, sin rastro de ansiedad, estos voluntarios subieron en los ascensores de cristal del exterior del hotel, que habían sido una verdadera pesadilla para ellos antes de que su acrofobia y su claustrofobia fueran curadas.

En los estudios de televisión, he tratado a personas con miedo a las serpientes, agujas, arañas, ratas y escaleras, entre otras cosas. Cuando aparecí en un programa de entrevistas matinal con Regis Philbin, donde hablé de un libro anterior que yo había escrito, Regis dijo: «La prueba es la siguiente: la cura funciona o no funciona. Pocas veces tenemos la oportunidad de poner a prueba a estos autores que vienen por aquí con sus libros». Por supuesto, era posible que fallara en un programa de televisión en directo. Pero, en general, he tenido un porcentaje de éxito superior al 90 por ciento en televisión, lo que ha contribuido a hacer callar a muchos escépticos.

Cuando la gente pregunta: «¿Qué pruebas hay de que la Terapia del Campo del Pensamiento funciona?». Con frecuencia les remito a los estudios científicos que la apoyan y les insto a probarla (consulta el capítulo 3). Pero con mucha más frecuencia, acallo sus dudas tratándoles. La Terapia del Campo del Pensamiento funciona aún en el caso de escepticismo por parte tanto del paciente como del terapeuta. El tratamiento es tan eficaz que puede anular cualquier influencia negativa que el escepticismo pudiera acarrear.

En los capítulos que siguen, descubrirás con cuánta rapidez puede funcionar esta terapia. Recuerda que aunque el sistema que se expone en este libro ha tardado muchos años en desarrollarse y perfeccionarse, puede producir resultados en sólo unos minutos. Según mi propia definición, un caso complejo es aquél cuyo problema psicológico no se ha resuelto en cinco minutos. Afortunadamente, los casos complejos son relativamente escasos.

No hace mucho tiempo, traté a una paciente llamada Nancy que había luchado contra un malestar de ansiedad durante décadas. Había estado acudiendo a un psicoterapeuta durante casi veinte años sin obtener ningún fruto en cuanto a su mejoría (aunque contaba en efecto con una pila enorme de facturas de su terapeuta que hubieran podido producirle a cualquiera una gran ansiedad).

—El doctor no ha logrado ayudarme —me dijo Nancy—. No estoy mejor de lo que estaba hace veinte años.

—Entonces, ¿por qué ha seguido yendo a su consulta durante tanto tiempo? —pregunté.

Hizo una pausa y se quedó reflexionando en la pregunta. Luego respondió:

—Me gusta tener alguien a quien contar mis problemas.

Muy bien, pero como le dije a Nancy:

—¿Por qué no busca un amigo?

He oído referirse a la psicoterapia como a «la compra de amistad». Quizá ha cumplido un propósito útil en ese sentido. Sin embargo, un amigo, un sacerdote, o incluso un camarero podrían haber ofrecido el mismo servicio de escucha por mucho menos dinero. En cualquier caso, cuando Nancy salió de mi oficina, la ansiedad ya no formaba parte de sus problemas.

La razón por la que la psicoterapia convencional tiene un historial tan pobre es que ha estado jugando al «juego equivocado». El problema no está fundamentalmente en el sistema cognitivo, en las experiencias del pasado ni en el cerebro o el sistema nervioso. Está en el campo del pensamiento.

LA CIENCIA EN LA QUE SE BASA LA TERAPIA DEL CAMPO DEL PENSAMIENTO

La Terapia del Campo del Pensamiento resulta muy contraria a la intuición. En una tradición psicoterapéutica que hace hincapié en la terapia consistente en hablar y en tomar fármacos para tratar los problemas emocionales, no podría haber nada más extraño que acceder a los sistemas de energía dando unos golpecitos en puntos específicos del cuerpo y con ello facilitar la curación en sólo unos minutos.

Como verás, en las páginas siguientes hay pruebas abundantes que apoyan la eficacia de esta terapia, que además, no sólo funciona en manos de los profesionales que la utilizan con sus propios clientes y estudiantes, sino también cuando la aplican personas no especializadas que han aprendido los algoritmos.

La importancia de las pruebas

Además de mis propias investigaciones clínicas sobre la Terapia del Campo del Pensamiento, que se han desarrollado a lo largo de dos décadas, investigadores de todo el mundo han puesto a prueba esta terapia. Se trata de científicos serios que han seguido el curso de sus investigaciones a dondequiera que les llevaran y que se han quedado con frecuencia sorprendidos con lo que han descubierto. Estos estudios pueden ser importantes para reforzar tu confianza en esta terapia. Repasemos algunas de estas investigaciones.

Los estudios de Figley/Carbonell

El doctor Charles Figley y la doctora Joyce L. Carbonell, psicólogos de la Universidad del Estado de Florida, han llevado a cabo varios estudios de TFT. En uno de ellos, un estudio de demostración clínica sistemática (SCD), compararon la eficacia de cuatro terapias relativamente nuevas: la Terapia del Campo del Pensamiento, la desensibilización y reprocesamiento por medio del movimiento ocular (DRMO), la disociación visual kinestésica y la reducción del incidente traumático (TIR), en 156 pacientes que habían sufrido un trauma o que tenían una fobia. Utilizaron varios sistemas de medición, incluida la escala de unidades subjetivas de malestar (USM), para evaluar la eficacia de las técnicas. En la escala USM, diez es el máximo malestar emocional posible, y uno corresponde a una ausencia completa de malestar o dolor (hablaré de las

unidades USM otra vez en el capítulo 4).

En este estudio clínico, los doctores Figley y Carbonell descubrieron que las cuatro formas de estas nuevas terapias fueron efectivas. Sin embargo, los pacientes que utilizaron la Terapia del Campo del Pensamiento mostraron mejorías considerablemente mayores que los que utilizaron cualquiera de los demás tratamientos. Además, las mejorías asociadas a esta terapia no sólo se produjeron en el menor periodo de tiempo sino que también fueron duraderas, continuando en los seis meses siguientes. Los investigadores concluyeron que las personas que habían utilizado la Terapia del Campo del Pensamiento «lograron un rápido alivio de sus malestares emocionales y los resultados del tratamiento parecen ser permanentes».

Posteriormente, la doctora Carbonell y uno de sus estudiantes, Neta Mappa, realizaron un experimento a modo de continuación de la investigación original de Figley/Carbonell. Los 156 estudiantes universitarios que firmaron para participar en el nuevo estudio declararon todos ellos tener miedo a las alturas (o acrofobia).

Se utilizó el Cuestionario Cohn de acrofobia como medida de discernimiento para evaluar su fobia, y cuarenta y nueve de ellos obtuvieron marcas suficientemente altas para ser considerados acrofóbicos. A estos cuarenta y nueve voluntarios se les hizo un test de comportamiento en el que se les pedía subir a una escalera de ciento veinte centímetros. Como escribió la doctora Carbonell: «Esperábamos que la escalera tuviera una altura suficiente como para provocar una respuesta acrofóbica, pero que no fuera tan alta como para que supusiera un riesgo físico para los sujetos». A medida que cada uno de los individuos subía la escalera, se le pedía que puntuara el miedo que sentía en cada peldaño utilizando la escala USM. Se les había dicho que podrían dejar de subir la escalera en todo momento.

Una vez terminada esta fase del estudio, los estudiantes fueron conducidos a otra habitación, donde un investigador les pidió que pensaran en circunstancias relacionadas con las alturas que les produjeran ansiedad, y que después puntuaran la ansiedad en una escala de cero a diez (este estudio empleaba una escala de once puntos USM). A continuación, se les adjudicó de forma aleatoria que procedieran o bien con un algoritmo TFT para las fobias o bien con un placebo TFT (que consistía en dar golpecitos en partes del cuerpo que no se utilizan en los algoritmos TFT). Una vez que se completaron los tratamientos, se les pidió otra vez a los estudiantes que se puntuaran a sí mismos según la escala USM. Si la puntuación no era cero, el tratamiento se repetía una vez más. Por último, los individuos volvieron a la escalera y se les pidió que subieran a ella y fueran dándoles a los investigadores una puntuación

a medida que subían cada peldaño.

Cuando Carbonell y Mappa evaluaron sus datos, éstos mostraban que no había diferencias en las mediciones previas al tratamiento entre los grupos de la terapia y del placebo. Sin embargo, después del tratamiento, las diferencias eran significativas. Ambos grupos sentían una mejoría, pero los individuos sometidos a la Terapia del Campo del Pensamiento habían experimentado una mejoría considerablemente mayor en comparación con el grupo del placebo. Según Carbonell, «Los que habían sido tratados con TFT tenían menos ansiedad que aquellos que habían recibido el placebo... El estudio clínico y el estudio experimental, tomados en su conjunto, apoyaban la Terapia del Campo del Pensamiento».

El estudio Stephen Daniel

Una vez que el doctor Stephen Daniel fue adiestrado en la Terapia del Campo del Pensamiento avanzada (llamada «Tecnología de voz»), decidió valorar la eficacia de la técnica en un estudio clínico. Los sujetos a tratar eran un grupo que presentaba un reto especial, pues se trataba de otros 214 terapeutas, todos ellos con dificultades psicológicas que querían resolver. Estos profesionales tenían problemas que incluían desde ataques de pánico, depresión, adicciones y desorden obsesivo-compulsivo hasta desórdenes traumáticos y pos-traumáticos. Algunos padecían dolencias físicas, como dolor crónico, migrañas, fibromialgia, tinnitus, tos crónica, ataques de asma, hipertensión, insomnio y baja de la libido. A ninguno le habían sido útiles otras formas de tratamiento.

El nivel de malestar emocional de cada paciente se evaluó según la escala USM. Luego, todos los individuos fueron sometidos a un único tratamiento de TFT, utilizando una forma sofisticada de la técnica llamada «Tecnología de voz»; el tiempo medio de cada tratamiento estuvo por debajo de los cinco minutos. Después de una breve sesión terapéutica, los resultados fueron bastante notables: los índices de USM disminuyeron considerablemente de una media inicial de 7,74 a una media de 1,11. En los contactos de seguimiento de los sujetos, la mayoría de ellos informaron de que su mejoría se mantenía. Estos resultados fueron publicados en noviembre de 1998.

Estudios en la radio

Parte de la investigación sobre la Terapia del Campo del Pensamiento ha tenido lugar en escenarios menos formales, pero los resultados no son menos

impresionantes. A mitad de los años ochenta, aparecí en cerca de dos docenas de programas de radio para hablar de esta terapia. Con el fin de demostrar la eficacia de la técnica y su facilidad de uso, la probé en oyentes que tenían fobias. Durante la emisión de los programas, hice una invitación para que llamaran los oyentes que pudieran sufrir una alteración con sólo pensar en la fuente de su miedo (la mayoría de la gente con fobias cae dentro de esta categoría). A medida que telefoneaban los oyentes, les dirigí para hacer un tratamiento basado en la Tecnología de voz que llevaba darse golpecitos en puntos concretos del cuerpo en un orden específico. Cada tratamiento duró menos de cinco minutos (incluyendo el tiempo que pasaba explicando esta desconocida terapia a cada uno de los que llamaban). Calculé la eficacia del tratamiento pidiendo a los voluntarios que evaluaran la intensidad de su malestar antes y después del tratamiento utilizando la escala USM de diez puntos.

Conservé con cuidado registros y cintas de audio de cada uno de estos tratamientos administrados en la radio. Al final, tenía datos sobre sesenta y ocho personas que habían llamado y se los di a un evaluador independiente para que hiciera tablas y analizara los resultados. Las conclusiones, que aparecen en la tabla de la página, fueron asombrosas. Se definió un tratamiento «satisfactorio» como aquel cuyo resultado fuera una disminución de dos o más puntos en la escala USM; según este criterio, se consideró que el 97 por ciento de los voluntarios habían sido tratados de forma satisfactoria. Como indica la tabla, la bajada media en la escala USM superaba los seis puntos: un espectacular descenso del 76 por ciento.

Las razones por las que elegí los programas de radio para poner a prueba la Terapia del Campo del Pensamiento fueron, por un lado, que no era un foro perfecto para el tratamiento de los problemas emocionales, y por otro lado, que creía que el escenario era el idóneo para minimizar los efectos de las expectativas optimistas, que a menudo están presentes cuando un paciente acude a la consulta de un terapeuta y paga por recibir un tratamiento. Asimismo, al realizar la técnica de forma tan pública, los resultados, ya fueran buenos o malos, serían evidentes para todo el mundo, reduciendo por lo tanto el escepticismo que se asocia algunas veces a las afirmaciones que hacen los psicólogos sobre investigaciones llevadas a cabo en el espacio privado de sus consultas o laboratorios.

Mis propios resultados fueron impresionantes pero quedaba la cuestión de si podrían reproducirse. Diez años después de mi estudio, un estudiante en prácticas llevó a cabo una investigación casi idéntica a la mía. También él trató a algunas personas en programas de radio en directo (cuando alcanzó la cifra de 68 llamadas, el mismo número que en mi estudio, se detuvo). Estas personas

presentaban una amplia gama de trastornos psicológicos, no sólo fobias sino también ansiedad, adicciones, culpabilidad, desórdenes obsesivo-compulsivos y problemas maritales. Como parte de este estudio, el estudiante utilizó una avanzada técnica de la Terapia del Campo del Pensamiento (la Tecnología de voz), al igual que lo había hecho yo, para diagnosticar el problema específico de cada uno de los que llamaban y basar el tratamiento TFT en aquellos hallazgos.

Utilizando el instrumento de puntuación USM (en este segundo estudio se utilizó una escala de once puntos, del cero al diez), se consideró que el 97 por ciento de las personas que llamaron fueron tratadas satisfactoriamente con la Terapia del Campo del Pensamiento. Curiosamente, estas tasas de éxito eran idénticas a lo que yo había logrado una década antes. Como muestra la tabla que aparece a continuación, la puntuación USM media anterior y posterior a la terapia había disminuido de forma considerable. Además, estos resultados se obtuvieron rápidamente, en unos seis minutos de media.

Los estudios en la radio: resultados

| | Callahan (1985-1986) | Estudiante (1995-1996) |
|---|---------------------------|---------------------------|
| Número de programas de radio | 23 | 36 |
| Número de pacientes tratados | 68 | 68 |
| Casos satisfactorios | 66 | 66 |
| Casos no satisfactorios | 2 | 2 |
| Porcentaje de éxito | 97% | 97% |
| Antes de la terapia: media del nivel de malestar/ansiedad (USM) | 8,35 (escala de 10 p.) | 8,19 (escala de 11 p.) |
| Después de la terapia: media del nivel de malestar/ansiedad (USM) | 2,01 (1= la mejor) | 1,58 (0= la mejor) |
| Mejoría media del nivel de malestar/ansiedad (USM) | 6,34 | 6,61 |
| Tiempo medio (incluye toda la charla y explicación hasta el final del tratamiento) | 4,34 minutos | 6,04 min |

En mi propio estudio, hubo un análisis independiente centrado en aquellas personas que llamaron y cuyo mal era el miedo a hablar en público. Naturalmente, el mero acto de hablar en la radio en directo aterraría a alguien que tuviera miedo de hablar en público. De modo que en el caso de esos individuos, el tratamiento con la Terapia del Campo del Pensamiento se realizaba en el momento preciso en el que se exponían directamente a su fobia. Sus puntuaciones USM constituirían por lo tanto una valoración realista de la eficacia de esta terapia.

Los datos de los resultados demostraron que entre los once voluntarios de este estudio con sujetos que tenían fobia a hablar en público, *todos* ellos habían mejorado después de la terapia. En conjunto, su media de puntuación USM descendió desde el 8,8 antes del tratamiento al 1,9 después del mismo.

Otros estudios

Se está avanzando a un ritmo acelerado en la realización de investigaciones serias sobre la Terapia del Campo del Pensamiento. Permítaseme hacer una breve relación de las conclusiones de dos estudios adicionales.

En primer lugar, el doctor Robert L. Bray profesor adjunto de Trabajo Social en la Universidad Estatal de San Diego, y Crystal Folkes, utilizaron la Terapia del Campo del Pensamiento para tratar a inmigrantes y refugiados que experimentaban síntomas de estrés postraumático. Los eventos traumáticos concretos de sus vidas abarcaban desde amenazas psicológicas hasta episodios múltiples de violencia y tortura.

Antes de que empezaran los tratamientos con esta terapia, los sujetos completaron tests psicológicos para evaluar los síntomas relacionados con sus traumas. A continuación, un equipo de internos psicopedagógicos adiestrados en los algoritmos TFT administró la terapia, bajo la vigilancia de un supervisor. Entre los 34 sujetos que fueron guiados en la aplicación de los algoritmos y que habían completado también el test previo (y más tarde un test posterior), hubo un descenso medio después de la terapia de casi un 40 por ciento de sus síntomas. Entre un subgrupo de 29 individuos cuyas puntuaciones del test previo indicaban claramente un diagnóstico de trastorno de estrés postraumático (TEPT), el 62 por ciento (18 personas) presentaban puntuaciones en el test posterior que mostraban una mejoría tan grande que ya no cumplían con los criterios diagnósticos del TEPT. Por último, el 79 por ciento de estos 29 pacientes informaron de que habían experimentado descensos significativos en la frecuencia de los síntomas asociados con el estrés postraumático.

En el segundo estudio, Ian Graham, del Reino Unido, utilizó una de las técnicas avanzadas de la Terapia del Campo del Pensamiento, denominada «diagnóstico causal» para tratar a 177 personas con una variedad de problemas psicológicos. Todos excepto once de estos sujetos respondieron de forma positiva al tratamiento, produciéndose por lo tanto una mejoría en el 94 por ciento de los individuos. La media de puntuación USM disminuyó drásticamente, desde un nivel previo al tratamiento de un 8,29 a un nivel posterior al tratamiento de un 2,17.

Aunque los estudios formales han sido muy alentadores, quizá la validación científica más firme de la Terapia del Campo del Pensamiento sea sencillamente lo previsible que es que personas como tú experimenten mejorías y curaciones. Los algoritmos de este libro te permitirán poner a prueba estas afirmaciones por ti mismo, sin necesidad de estudios de millones de dólares ni de grupos de control. Prácticamente cualquier persona puede reproducir estos impresionantes hallazgos. Con los niveles de éxito que hemos alcanzado, hemos elevado la psicoterapia al preciado dominio de la ciencia dura.

La Terapia del Campo del Pensamiento y tu salud física

«Tómese dos aspirinas y llámeme por la mañana».

Es posible que ese conocido consejo de tu médico pueda ser sustituido muy pronto por otro tipo diferente de recomendación: «Pruebe con un algoritmo TFT y llámeme por la mañana».

En realidad no hay nada improbable acerca de ese escenario. De hecho, un área actual de investigación intensiva de la Terapia del Campo del Pensamiento es sobre sus efectos en las dolencias *fisiológicas*. Naturalmente, esta terapia fue desarrollada originalmente para tratar trastornos emocionales, donde sus beneficios están ya probados. Pero ahora está cada vez más claro que la eficacia de esta técnica terapéutica puede extenderse asimismo a muchos trastornos físicos. Así es, si padeces arritmias cardiacas, migrañas, fibromialgia o ataques de asma, entre otras dolencias, es posible que la Terapia del Campo del Pensamiento pueda ayudarte.

Hace años, cuando empecé a trabajar con la Terapia del Campo del Pensamiento para los trastornos psicológicos, comencé a notar algunos cambios físicos evidentes en los pacientes sometidos a esta terapia. Por ejemplo, cuando el tratamiento tenía éxito, observé que les volvía el color a la cara, dándoles un aspecto mucho más saludable. Para mí esto era una prueba clara de que la terapia estaba teniendo efectos biológicos además de efectos psicológicos. La explicación de este cambio de color se encuentra probablemente en un suministro acelerado de oxígeno al cuerpo relacionado con

la capacidad probada de la Terapia del Campo del Pensamiento para reducir la aglutinación de glóbulos rojos que interfiere con el transporte del oxígeno.

Para ilustrar este punto, permítaseme describir un incidente de hace tiempo con una mujer que trabajaba como técnica de laboratorio y realizaba cotidianamente pruebas con las que se evaluaba esta aglutinación de los glóbulos rojos. El día que la conocí tenía gripe, su tez estaba grisácea y se quejaba de que se sentía fatal. Le propuse que intentáramos un experimento para ver si podía ayudarla a que se sintiera un poco mejor. Comencé pidiéndole que puntuara cómo se sentía en una escala de diez puntos, donde diez sería lo peor que una persona se puede sentir. Sin dudarlo dijo: «Créame, estoy en el diez, ipero sólo porque el diez es lo más alto a lo que llega la escala!». A continuación, a petición mía, se sacó una pequeña muestra de sangre y colocó unas cuantas gotas en el microscopio. Pudimos echar un vistazo juntos en un monitor de televisión. Era evidente que los glóbulos rojos estaban aglutinados. Dijo que la muestra presentaba «un cien por cien de rouleaux», es decir, que la aglutinación de los glóbulos rojos estaba en el nivel más alto (y más indeseable) posible.

En ese momento, traté a esta persona con la Terapia del Campo del Pensamiento. Después de sólo unos minutos, inmediatamente le volvió a la cara un poco de color, a la vez que ella decía que se sentía algo mejor, que quizá había bajado a un siete en la escala de diez puntos. Entonces se sacó otra pequeña muestra de sangre. En el microscopio, la aglutinación había descendido claramente a un 70 por ciento. Procedimos a practicar otro tratamiento TFT y al hacerlo, el color le volvió totalmente a la cara. Al mismo tiempo, los síntomas de la gripe parecían haberse calmado aún más. Volvió a clasificar de nuevo su sensación de bienestar, colocándola por fin en el uno. Su última muestra de sangre *no* presentaba restos de rouleaux o aglutinación de los glóbulos rojos (consulta la figura 3.1). El tiempo total para los tratamientos TFT y los análisis de sangre fue de unos ochos minutos.

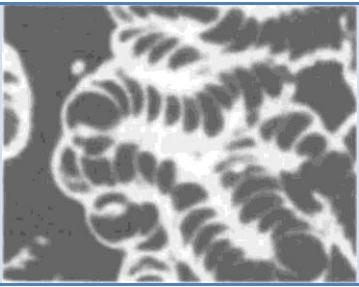
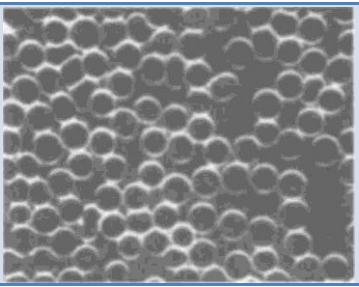
—¡Jamás había visto cambios de rouleaux como éste! —exclamó—. A veces he visto estos cambios en un periodo de meses con tratamientos médicos o quiroprácticos, pero nunca de forma inmediata, jamás.

Empecé a reflexionar sobre las implicaciones de lo que acababa de presenciar. Si la Terapia del Campo del Pensamiento podía producir cambios en el torrente sanguíneo, ¿qué otros efectos físicos podrían tener lugar?

No mucho tiempo después, me invitaron a hablar de la Terapia del Campo del Pensamiento en un programa de entrevistas de televisión. Mientras estaba entre bastidores, esperando para salir en antena, me senté en una habitación verde al lado de un amigo del presentador del programa. Este hombre, de mediana edad, me dijo que se había aplastado el brazo en un grave accidente

automovilístico hacía diez años. «Desde entonces tengo unos dolores horrorosos», dijo. «He tomado calmantes a puñados. He probado a bloquear el nervio, pero nada me ha servido. A veces estoy tan desesperado de dolor que me es difícil afrontar el día».

Figura 3.1: Rouleaux (visto en el microscopio) antes y después de los tratamientos TFT

| | |
|--|---|
|  |  |
| <p><i>Rouleaux estimado en cien por cien por la técnica del laboratorio. La paciente totalmente exhausta, sentía que estaba incubando una gripe. Puntuación de diez en la escala de fatiga</i></p> | <p><i>Diez minutos más tarde, después del tratamiento Callahan. Rouleaux estimado en cero por cien. La paciente se sentía fenomenal, sin síntomas de gripe. Puntuación de uno en la escala de fatiga.</i></p> |

Se podía sentir el sufrimiento en su voz. Según lo programado, todavía me quedaban unos cuantos minutos antes salir ante las cámaras y pensé que no tenía nada que perder. «Vamos a probar una cosa», le dije. Le guié en la aplicación de un algoritmo TFT. Cuando empezamos, se le podía ver el escepticismo en los ojos, pero aún así, estaba dispuesto a ver lo que pasaba. En unos minutos, ese escepticismo desapareció junto con su malestar. Por primera vez en años, dijo, el dolor había desaparecido. «Es asombroso», me dijo. «Mi médico no se lo va a creer».

Desde entonces, he ayudado a mucha gente con dolencias físicas utilizando la Terapia del Campo del Pensamiento. Una enfermera de Toronto que sufría un síndrome de fatiga crónica utilizó una secuencia de golpecitos y en unos minutos, dijo que el agotamiento había desaparecido. Una mujer que tenía un cáncer de hígado con metástasis había estado sufriendo un dolor de difícil cura que los médicos no podían aliviar con medicamentos analgésicos ni con ningún otro tratamiento; parecía que merecía la pena por lo menos probar con la Terapia del Campo del Pensamiento, que funcionó extraordinariamente bien, eliminando el dolor casi por completo.

La Terapia del Campo del Pensamiento resuelve el dolor persistente, la

fatiga crónica o cualquier otra dolencia física del mismo modo que elimina los problemas emocionales. Activa el sistema de curación del cuerpo y, como veremos más adelante, influye directamente en el sistema nervioso autónomo. También estoy convencido de que no hay otra técnica que tenga mayor poder que la Terapia del Campo del Pensamiento para reducir el estrés, y como probablemente sabe, el estrés puede tener efectos devastadores en la salud física. Si te sientes siempre al límite de sus fuerzas, si tu vida te parece desequilibrada y si las presiones de la vida te agotan y te consumen, puedes ser más susceptible a las enfermedades del corazón, tensión alta, embolias y cáncer, es decir, a los principales problemas de salud de la civilización moderna. Afortunadamente, ahora tienes a tu disposición la Terapia del Campo del Pensamiento para ayudarte.

Variabilidad de la frecuencia cardiaca: medida de la eficacia de la terapia del Campo del Pensamiento

La prueba más espectacular y objetiva de los efectos positivos de la Terapia del Campo del Pensamiento es la producida por un dispositivo que se ha venido utilizando desde hace tiempo en las investigaciones de cardiología de todo el mundo para medir la variabilidad de la frecuencia cardiaca o VFC. La prueba de VFC, cuantifica las variaciones de los intervalos entre los latidos del corazón, lo que a su vez abre una ventana al importantísimo sistema nervioso autónomo (ANS).

Pues bien, la prueba de VFC ha sido clave en la historia de la Terapia del Campo del Pensamiento, ya que las mediciones de VFC, han demostrado que dicha terapia puede influir directamente en el corazón y equilibrar el sistema nervioso autónomo, produciendo de ese modo profundos cambios físicos y psicológicos. Al mejorar los valores de VFC, mejora el bienestar físico y psicológico. Este hallazgo tiene enormes repercusiones en la mejoría de nuestra salud general.

Charles

Cuando percibí por primera vez la gran influencia que podía tener la Terapia del Campo del Pensamiento en el corazón fue al tratar a un paciente llamado Charles. Una mañana, recibí una llamada inesperada de Charles, que me dijo que estaba llamando desde la unidad de cuidados intensivos de un hospital lejano. Se podía oír en su voz la enorme angustia que estaba padeciendo.

Charles no parecía llamar para pedir consejos profesionales. De hecho, me dio la sensación de que quizá llamaba para despedirse.

Yo sabía que Charles estaba sufriendo problemas cardíacos desde hacía unos seis años, pero, al parecer, su situación había empeorado muchísimo. En los dos últimos días, había estado experimentando una aceleración de las pulsaciones, que eran tan rápidas e irregulares que se habían convertido en una amenaza para su vida. Los médicos habían diagnosticado el problema como fibrilación auricular, enfermedad en la cual las señales eléctricas del corazón están completamente descoordinadas.

Le habían suministrado varios fármacos, pero ninguno de ellos logró estabilizar la afección. Estaba en una situación de crisis y el médico le había advertido que si no funcionaba nada, a la mañana siguiente le pararía el corazón y luego volverían a ponerlo en marcha con placas de descarga, un procedimiento desesperado que era comprensible que le aterrara.

Le propuse tratarle con la Terapia del Campo del Pensamiento a través del teléfono. En aquella época no había utilizado nunca esta terapia para tratar la fibrilación auricular, pero sentí que los niveles de ansiedad de Charles eran tan intensos que no había nada que perder. También sabía que como la Terapia del Campo del Pensamiento no conlleva riesgos, aunque no estabilizara el ritmo galopante de su corazón, tampoco le afectaría de forma negativa.

Así que, a través del teléfono, fui guiando a Charles en la aplicación de un tratamiento con la forma más sofisticada de esta terapia (denominada Tecnología de voz). El tratamiento tardó en ejecutarse entre tres y cuatro minutos. Justo cuando terminamos, me dijo que tenía que colgar para que sus médicos pudieran prepararle para la realización de otras pruebas.

—Llámememe cuando pueda —le dije a Charles.

Cuarenta y cinco minutos después, aproximadamente, sonó el teléfono.

—¡Ha desaparecido! —exclamó Charles—. Los médicos dicen que la fibrilación ha desaparecido.

Yo estaba atónito, y según Charles sus médicos también estaban perplejos. Después de que todo lo que le ofrecía la medicina tradicional hubiera fracasado, la Terapia del Campo del Pensamiento había puesto su fibrilación auricular bajo control. Charles estaba absolutamente extasiado.

En la siguiente ocasión que vi a Charles, le pregunté si podía examinar su corazón con un equipo diseñado para valorar la variabilidad de la frecuencia cardíaca. Charles dio el consentimiento y tomé las lecturas de VFC tanto antes como después de administrar un tratamiento TFT. Para la monitorización de la VFC, simplemente tuvo que deslizar el dedo índice en una cinta de velero con un sensor de pulsos, que estaba enganchada a la maquinaria VFC, y en unos minutos obtuvimos los resultados:

Antes del tratamiento TFT, la VFC de Charles indicaba que su sistema nervioso autónomo estaba funcionando en el modo de «alta

sincronización», sólo el 33 por ciento del tiempo, sin estar nunca en la «zona ideal».

Después del tratamiento, su índice de «alta sincronización» había subido al 70 por ciento y estaba en la «zona ideal» el cien por cien del tiempo.

La mejoría que experimentó Charles, aunque espectacular, no es algo fuera de lo común. Los miles de seres humanos a los que la Terapia del Campo del Pensamiento ayuda cada año, incluyen un número cada vez mayor de personas que buscan ayuda para problemas físicos (en otros siete casos por lo menos, los latidos irregulares se han estabilizado de forma satisfactoria mediante esta terapia). Aunque la Terapia del Campo del Pensamiento fue desarrollada inicialmente para pacientes con problemas psicológicos, su éxito en el tratamiento de los latidos irregulares de Charles ha demostrado que esta terapia produce también efectos fisiológicos significativos. Si en los primeros tiempos del desarrollo de la terapia me hubieran preguntado si mis algoritmos para los trastornos emocionales curaban también las afecciones médicas hubiera respondido: «Probablemente no». Pero todo eso ha cambiado gracias a la inclusión de las pruebas de VFC en el contexto de la Terapia del Campo del Pensamiento.

Lo que nos dice la VFC

Aunque probablemente no seas consciente de ello, el corazón funciona con unas sutiles pero deseables variaciones entre latidos. Ahora sabemos que las mediciones de esta variabilidad de la frecuencia cardíaca pueden ofrecer información importante acerca de su salud y bienestar, incluido el funcionamiento del sistema nervioso autónomo (ANS). De hecho, las pruebas de VFC parecen ser la herramienta más precisa con la que contamos para hacer un seguimiento del sistema nervioso autónomo, que es el sistema interno que gobierna los latidos del corazón, la respiración, la temperatura corporal, la presión sanguínea, la química de la sangre, la reparación de tejidos, el metabolismo, la función inmunológica y otros procesos considerados «involuntarios» que escapan al control consciente. Evidentemente, cuanto mejor esté funcionando este sistema ANS, más sano estarás.

Ahora, con la tecnología VFC, podemos cuantificar las estructuras del sistema nervioso autónomo que subyacen a muchos trastornos físicos y psicológicos. Aunque las pruebas VFC comenzaron siendo una herramienta de los cardiólogos, sus aplicaciones se han extendido a muchas otras especialidades médicas y ahora también a la psicología clínica y a la psiquiatría.

Con ellas se pueden detectar los sutiles pero a menudo significativos cambios relacionados con la salud al nivel más básico. Con razón se ha dicho que la VFC es una ventana para observar la salud general del individuo.

La máquina VFC mide las variaciones del ritmo cardiaco, no el ritmo cardiaco propiamente dicho, sino más bien los *intervalos* que hay entre los latidos del corazón, que es la información necesaria para evaluar el funcionamiento del sistema nervioso autónomo. Los médicos creían antes (y algunos todavía lo creen) que los ritmos de un corazón sano deberían ser perfectamente constantes: 70 pulsaciones por minuto, por ejemplo, un minuto tras otro. Sin embargo, los investigadores han descubierto que debería haber variaciones en el ritmo cardiaco, aunque pueden ser tan sutiles que se necesita esa tecnología especial para detectarlas. Las investigaciones en cardiología han determinado que cuanto mayor sea la variabilidad del ritmo cardiaco, más sano estará el corazón y más sano y estable se mantendrá el cuerpo.

Por ejemplo, digamos que dos personas tienen un ritmo cardiaco medio de 70 pulsaciones por minuto. Una de ellas tiene pulsos consecutivos de 71, 68, 72, 68, 69 y 71 pulsaciones por minuto, es decir, pequeñas variaciones de un minuto a otro y una media de 70 pulsaciones por minuto. El segundo individuo tiene variaciones más pronunciadas en su ritmo cardiaco: 65, 75, 67, 73, 62 y 78, pero también con una media de 70 pulsaciones por minuto. Se dice que la primera persona, cuyo ritmo cardiaco es más uniforme, tiene un VFC más «deprimido», y el estado de su corazón podría ser, por tanto, más preocupante. Un intervalo uniforme es una señal de peligro y hasta un pronosticador de mortalidad; es mucho más deseable que se produzca una especie de «caos» cuando se trata de esos intervalos.

¿Cómo encaja la Terapia del Campo del Pensamiento en este asunto? En el contexto de la Terapia del Campo del Pensamiento, la variabilidad de la frecuencia cardíaca es, lo primero y principal, una forma de supervisar los efectos de la terapia, para evaluar lo que ocurre en el cuerpo antes y después de un tratamiento. La Terapia del Campo del Pensamiento funciona con o sin la presencia de un equipo de VFC para hacer un seguimiento de cómo está respondiendo un paciente, pero el test de VFC nos ha dado pruebas concretas e irrefutables de que la terapia produce cambios fisiológicos mensurables incluso al provocar la curación psicológica. Con frecuencia utilizo el test de VFC para evaluar la Terapia del Campo del Pensamiento, ya esté tratando de curar la ira, el dolor, la ansiedad o la fobia de un paciente o de aliviar problemas físicos como las migrañas o las alergias. La VFC es un complemento de la Terapia del Campo del Pensamiento que cuantifica y demuestra objetivamente la efectividad de esta técnica terapéutica de vanguardia.

Antes de haber oído hablar de la VFC, mi propia formación e interés en

la biología me habían convencido de que la Terapia del Campo del Pensamiento producía profundos efectos bioquímicos y neurológicos. Pero ahora tenemos una forma de medir estos cambios. Si tienes cualquier duda de que la Terapia del Campo del Pensamiento puede verdaderamente activar el sistema de curación del cuerpo mediante la utilización de sus sencillos algoritmos en los que se aplican golpecitos, sólo tienes que mirar las mediciones hechas con el equipo de VFC antes y después de los tratamientos TFT. De hecho, algunos expertos en variabilidad de la frecuencia cardiaca me han dicho que esta terapia provoca cambios en el cuerpo de forma más eficaz que la mayoría de los demás métodos, mejor que la retroalimentación biológica e incluso más palpable que muchos medicamentos, y que ningún otro método de tratamiento funciona mejor para reequilibrar el sistema nervioso autónomo. Este punto de vista está avalado por la investigación clínica.

Las ideas de Fuller Royal

Los orígenes de la Terapia del Campo del Pensamiento se remontan a hace dos décadas aproximadamente, pero la variabilidad de la frecuencia cardiaca tiene una historia aún más larga. Se viene utilizando desde hace unos treinta años, principalmente en hospitales y centros de investigación para monitorizar el estado del corazón y del sistema nervioso autónomo.

Mi primera toma de contacto con la VFC se produjo a finales de los años noventa, en una llamada telefónica del doctor Fuller Royal, el respetado director médico de Nevada Clinic. El doctor Royal ha enfocado el ejercicio de su profesión médica hacia las formas de tratamiento alternativas y es ahora el presidente del tribunal de medicina homeopática de Nevada. En aquella llamada me explicó que había estado experimentando con un sencillo algoritmo de la Terapia del Campo del Pensamiento en algunos de sus pacientes y que habían alcanzado unos resultados extraordinarios tanto en el alivio de los síntomas como en la mejora de las lecturas de la VFC. Independientemente de la afección médica concreta de los pacientes, el doctor Royal les había administrado mi algoritmo para las fobias, pues era el único que conocía.

Había oído hablar de la Terapia del Campo del Pensamiento durante su visita a una universidad del sur de California, donde estaba dando unas charlas. Después de su conferencia, un estudiante le preguntó si estaba familiarizado con la Terapia del Campo del Pensamiento, y no lo estaba. Pero, intrigado por lo que le contaron sobre la terapia, obtuvo algunos materiales de la misma y comenzó a utilizar el algoritmo de las fobias en sus pacientes.

El doctor. Royal me dijo que había realizado algunas pruebas de VFC antes y después de cada tratamiento TFT^ «y puedo decirte que el efecto que

tiene sobre el sistema nervioso autónomo es verdaderamente espectacular». Estaba impresionado en particular con las mejorías que producía la Terapia del Campo del Pensamiento. «La variabilidad de la frecuencia cardiaca es la única prueba que conozco que no responde al efecto placebo», dijo. «Al sistema nervioso autónomo no se le puede engañar. Así que», añadió el doctor Royal, «los cambios producidos por la Terapia del Campo del Pensamiento en la variabilidad de la frecuencia cardiaca son reales».

Una semana más tarde, aproximadamente, estuve un rato en la clínica del doctor Royal y le observé mientras trataba a doce pacientes con la Terapia del Campo del Pensamiento. Estas personas tenían problemas físicos que abarcaban desde dolores fuertes (en una mujer de sesenta años) hasta ataques epilépticos (en una chica de diecisiete años). Caso tras caso, su estado clínico mejoraba, y lo mismo ocurría paralelamente con las lecturas de VFC (un claro signo de cambios en el sistema nervioso autónomo que son indicio de curación).

«La Terapia del Campo del Pensamiento ha sido para mí la pieza que faltaba en el rompecabezas para poder entrar en el sistema nervioso autónomo y corregir rápidamente sus defectos», dijo el doctor Royal, que también cree que las pruebas de VFC llegarán a reemplazar a muchas de las pruebas estándar que los médicos utilizan actualmente.

La investigación

Quizá el hallazgo más extraordinario de la investigación en torno a la variabilidad de la frecuencia cardiaca es que es un indicador eficaz que puede predecir incluso la salud *general* de un individuo. Por consiguiente, es una visión clara no sólo del presente, sino también del bienestar futuro.

Lo que sigue a continuación son resúmenes concentrados de algunos de los estudios más impresionantes que se han hecho sobre la importancia de la VFC en la salud:

En la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington, los investigadores han descubierto que los valores deprimidos de VFC son un factor de riesgo de muerte en personas con enfermedades cardíacas. Hay otros factores de riesgo más conocidos, por supuesto, entre los que se incluyen la presión sanguínea alta, fumar cigarrillos, tener niveles altos de colesterol en la sangre y la obesidad. Pero este estudio llegó a la conclusión de que una puntuación baja de VFC nos hace más propensos a la muerte.

En el conocido estudio del corazón realizado en Framingham (Massachusetts), los investigadores monitorizaron el estado general de salud

de sus habitantes, durante cinco décadas, evaluando numerosos aspectos de su bienestar (no sólo la salud cardiaca), y hallaron que en la población en general, los valores deprimidos de VFC estaban asociados a una mayor probabilidad de sufrir en el futuro infartos, anginas de pecho, insuficiencia cardiaca congestiva y muerte súbita. Una gran cantidad de personas habían muerto en Framingham de repente, de forma inesperada, sin saber que estaban en riesgo. Las pruebas de VFC han resultado ser un método más fiable que ningún otro para predecir esas muertes.

En la Facultad de Medicina de Harvard, se examinó en un estudio el papel de la VFC en el bienestar de cerca de seiscientos hombres que sufrían ansiedad. Los investigadores llegaron a la conclusión de que la ansiedad provoca una alteración en el control autonómico cardiaco, así como valores deprimidos de VFC, lo que aumenta el riesgo de arritmias (latidos irregulares) y muerte cardiaca súbita.

La revista *Psychiatry Research* publicó un estudio realizado en Wright State University en el que se evaluaban pacientes con trastornos de pánico. Estas personas sufrían los síntomas comúnmente asociados con esta enfermedad, como fuertes latidos, pulsaciones irregulares, falta de aliento y dolor pectoral. Cuando estos individuos fueron monitorizados con un equipo VFC, los investigadores hallaron que su trastorno producía valores bajos de VFC y disfunciones en el sistema nervioso autónomo.

En los Países Bajos, los investigadores hicieron un seguimiento de la salud de 878 varones de mediana edad (de edades comprendidas entre los cuarenta y los sesenta años). Su Variabilidad de frecuencia cardiaca se monitorizó periódicamente durante veinticinco años y los investigadores llegaron a la conclusión de que en los varones con valores deprimidos de VFC el riesgo general de mortalidad debido a *todas* las causas era más alto que en los varones con un estado de VFC normal. La muerte por enfermedades no coronarias, en particular el cáncer, contribuyó considerablemente a este aumento de riesgo.

En el Free University Hospital de Ámsterdam, los investigadores estudiaron a veinte pacientes con una forma común de esclerosis múltiple llamada EM remitente-recurrente. Estos individuos fueron evaluados regularmente con pruebas de la función autonómica que consistían en la monitorización VFC, así como en estudios de resonancia magnética del cerebro (MRI), para documentar la evolución del estado de la enfermedad. Observaron que estos pacientes con EM mostraban una progresión en la disfunción del ANS y llegaron a la conclusión de que incluso en ausencia de cambios en las resonancias magnéticas y en los síntomas clínicos, la variabilidad de la frecuencia cardiaca podía ser una herramienta útil para medir los cambios que

se producen en el curso de la enfermedad.

La relevancia que tienen estos estudios en la Terapia del Campo del Pensamiento es que, como ya hemos dicho, la utilización de algoritmos TFT como los que aparecen en este libro hace que los patrones de VFC puedan volver a la normalidad. Cuando se produce ese cambio, la salud y el bienestar del individuo experimentan una clara mejoría.

Considere este hecho: más de quinientos mil estadounidenses fallecen cada año de muerte cardiaca súbita, provocada principalmente por fibrilaciones. No todas las fibrilaciones son una amenaza vital (pero muchas sí lo son) y con la VFC, hemos aprendido que la Terapia del Campo del Pensamiento puede ser capaz de normalizar el funcionamiento del corazón y del sistema nervioso autónomo, así como de estabilizar las fibrilaciones de alto riesgo y, por consiguiente, quizá pueda reducir significativamente este pasmoso número de víctimas mortales.

Creo que la tecnología de la variabilidad de la frecuencia cardiaca encontrará muchas aplicaciones nuevas como complemento para diagnosticar y tratar muchos trastornos físicos y psicológicos. Por ejemplo, en 1996 un equipo de trabajo de la Sociedad Europea de Cardiología y de la Sociedad Norteamericana de Medición y Electrofisiología informó de que los cambios que se producen en la VFC pueden ser una manifestación temprana de varias enfermedades neurológicas, incluidas la esclerosis múltiple y la enfermedad de Parkinson. En estas enfermedades, las mediciones periódicas de VFC pueden ser útiles a la hora de cuantificar la velocidad de evolución de la enfermedad y la efectividad de los tratamientos. Los cambios observados en las lecturas de VFC pueden asimismo proporcionar pistas sobre el curso de trastornos tan diversos como el asma, el síndrome de fatiga crónica, depresión severa y anorexia nerviosa. Algunos investigadores consideran que las pruebas de VFC son especialmente útiles en el diagnóstico temprano de la neuropatía diabética (daños en los nervios asociados a la diabetes) y en la supervisión de su evolución; esto se debe a que la neuropatía en estos pacientes se produce en asociación con el deterioro de la función autonómica.

LOS MÉDICOS Y LA TERAPIA DEL CAMPO DEL PENSAMIENTO

No hace mucho tiempo, traté a un médico de cincuenta y nueve años llamado Steven. Le habían diagnosticado una depresión clínica siete años antes. Además de su malestar psicológico, su salud física general era también deficiente. A pesar de seguir una larga psicoterapia y del tratamiento con varios fármacos antidepresivos, su depresión no mejoraba y estimó que era un diez en la escala USM (unidades subjetivas de malestar), el nivel más alto de

estrés posible. Irónicamente, aunque había ayudado a miles de pacientes en su consulta, nadie parecía ser capaz de ayudarle a él. Después de tantos tratamientos fallidos, se había resignado a vivir con depresión y con enfermedades físicas.

En 1999, Steven acudió a uno de mis seminarios de adiestramiento y se ofreció como voluntario para ser el sujeto de una demostración. Cuando hicimos una lectura de VFC, los resultados fueron inquietantes. Su marca de potencia total era 53,7. Su SDNN (desviación estándar de normal a normal, un indicador de la variabilidad de la frecuencia del corazón) era 32,2, lo que era especialmente preocupante (se ha demostrado que un resultado inferior a 50 pronostica la mortalidad a corto plazo). Una autoridad en VFC que estaba en el seminario me dijo que jamás había visto ni oído hablar de una potencia total tan baja.

A continuación, traté a Steven con la Terapia del Campo del Pensamiento, y luego hice una medición de VFC. Y sí, se había producido, un cambio enorme (consulta el gráfico de la página siguiente). En sólo siete minutos, todos los signos de su depresión habían desaparecido. La segunda VFC mostraba que su marca de potencia se había multiplicado por más de cien veces, con un aumento espectacular de 53,7 a 6595,8, situándose ahora sin problemas dentro de los límites normales y cerca del equilibrio óptimo. Al mismo tiempo, el SDNN de Steven había dado un salto desde un nivel peligrosamente bajo de 32,2 a un nivel deseable de 144,4. El diagrama de equilibrio autónomo generado por la VFC indicaba que su sistema nervioso autónomo se había desplazado hasta el borde del cuadrado central, lo que significaba que el ANS estaba muy cercano al equilibrio. Mientras se producían estos cambios, Steven decía que se sentía mucho mejor subjetivamente; su puntuación USM había descendido de diez a uno (sin rastro de depresión ni desesperanza).

No mucho tiempo después, en un artículo que escribió Steven en *The Thought Field*, boletín informativo dedicado a la Terapia del Campo del Pensamiento, dijo: «De repente me sentí con una actitud ante la vida increíblemente positiva. Mi gráfico de VFC también reflejaba este cambio. Fue asombroso».

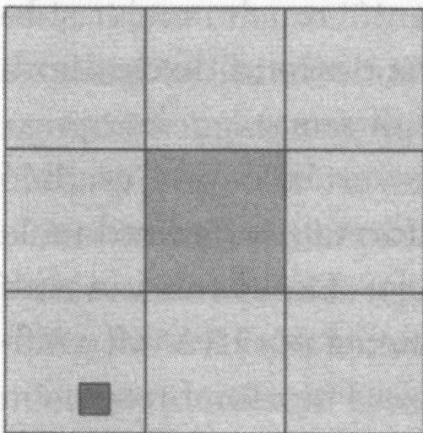
Hay que tener en cuenta que aunque estas impresionantes mejorías se reflejaban en el listado de la VFC, se habían producido al aplicar la Terapia del Campo del Pensamiento y que hubieran ocurrido se hubiera monitorizado el tratamiento con la VFC o no. Cuando se perciben cambios positivos claros después de utilizar la terapia es probable que se observen las correspondientes mejorías en la variabilidad de la frecuencia cardiaca si estamos enchufados a una máquina de VFC.

Valores de VFC de Steven

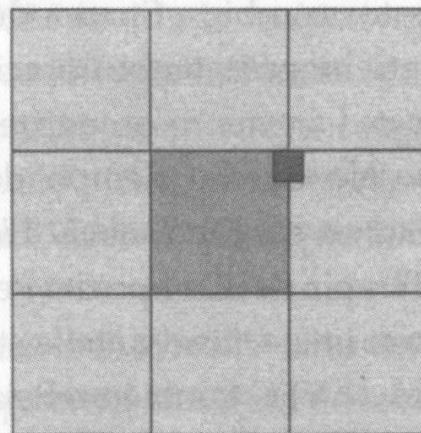
| | Antes de TFT | Después de TFT |
|--------------------------|--------------|----------------|
| Puntuación USM | 10 | 1 |
| SDNN en la VFC | 32,2 | 144,4 |
| Potencia total en la VFC | 53,7 | 6595,8 |

Diagrama de equilibrio autonómico

Antes



Después



El paciente está lejos del equilibrio autonómico antes del tratamiento. Después de aplicar la Terapia del Campo del Pensamiento, su sistema nervioso autónomo está mucho más cerca del equilibrio.

Hay un epílogo en esta historia. A la mañana siguiente, temprano, Steven recibió una llamada de emergencia en la habitación del hotel, una llamada que le dio una noticia terrible. Su querida hija, Linda, había muerto de repente. Steven y su esposa, Marilyn, estaban conmocionados y se dispusieron inmediatamente a coger el siguiente vuelo a casa. Pero mientras esperaban a que llegara un taxi para llevarlos al aeropuerto, Marilyn le rogó que me llamara desde el hotel. Tenía la esperanza de que quizás yo pudiera aliviar el dolor inconsolable que él sentía, de la misma forma que había resuelto su depresión, administrándole un breve tratamiento TFT.

Cuando recibí la llamada de Steven, noté que estaba conteniendo las lágrimas. Le dije que entendía el sufrimiento que sentía y que, aunque era

normal, tal vez yo podría aliviar la intensidad de ese dolor. La realidad de la pérdida, naturalmente, no cambiaría nunca. Pero la angustia visceral en torno a la muerte de Linda podía aliviarse.

En los minutos antes de que llegara el taxi, traté a Steven con la Terapia del Campo del Pensamiento a través del teléfono. Tardé sólo tres minutos. Cuando terminó el tratamiento, su trastorno emocional se calmó.

El corazón de Steven seguía roto y echaría de menos a su hija con la misma intensidad. Pero, de forma instantánea, estaba más tranquilo con lo que había pasado. Como dijo, tenía «recuerdos apacibles de mi hija, en vez de una flecha devastadora justo en el centro del corazón».

Más tarde, muchos de los colegas profesionales de Steven dijeron que estaban perplejos por lo que había pasado. Le habían dicho que para curarse, tendría que «adentrarse en el dolor», sentirlo intensamente, y que necesitaría muchos meses para volver a sentirse entero. Pero gracias a la Terapia del Campo del Pensamiento, su sufrimiento emocional terminó casi de inmediato. Posteriormente, escribió sobre su experiencia, para que otros pudieran darse cuenta de lo que es posible.

A medida que se van acumulando pruebas que respaldan la eficacia de la Terapia del Campo del Pensamiento, incluso a los médicos y psicólogos más escépticos les es más difícil rechazarla. Debido a los porcentajes de éxito sin precedentes en psicoterapia, y a los avances que se están produciendo también en el tratamiento de las dolencias físicas, cada vez hay un número mayor de doctores que se están acercando a esta terapia con la mente abierta, deseosos de saber más sobre ella, y en muchos casos, ansiosos por probarla en sus propios pacientes.

Todo lo nuevo suscita los inevitables comentarios burlones por parte de los tradicionalistas. La terapia conductual, la terapia Gestalt y otros métodos psicoterapéuticos fueron recibidos con cinismo en una época en que el psicoanálisis era el único tratamiento aceptado. Los psicoterapeutas más destacados, defendiendo el *status quo*, argüían con vehemencia que si no se hacía psicoanálisis, no se estaba haciendo una *auténtica* terapia. Pero a pesar de esas dudas, cada año enseño personalmente a cientos de profesionales de la asistencia sanitaria la Terapia del Campo del Pensamiento y veo su entusiasmo creciente a medida que experimentan la fuerza de esta técnica y cómo se pueden repetir sus resultados. Miles de psicoterapeutas, así como otros profesionales de la asistencia sanitaria, están ya capacitados en esta terapia. Por supuesto que a pesar de la acumulación de pruebas que apoyan este método, siguen existiendo todavía muchos escépticos. Algunos han argumentado que la Terapia del Campo del Pensamiento funciona debido al efecto placebo, es decir, que es efectiva sólo porque los pacientes creen que va

a funcionar (aunque según se ha informado la VFC, no depende del efecto placebo). Pero ya no oigo mucho ese tipo de comentarios.

Recuerdo un incidente que se produjo hace años en una de mis sesiones de capacitación. Elegí a los dos psicoterapeutas más escépticos que había en el grupo para hacer una demostración. Uno actuó como terapeuta y el otro como voluntario para que su fobia fuera tratada. Se administró el algoritmo TFT y funcionó en unos minutos. Como era de esperar, se redujo la intensidad de la fobia del voluntario hasta erradicarse por completo. ¿Te sorprende? También se quedaron sorprendidos los dos terapeutas, que tuvieron que admitir que su predisposición negativa no había influido en la eficacia de la terapia. El efecto placebo no desempeñó ningún papel, y de hecho, la potencia de la Terapia del Campo del Pensamiento venció la resistencia férrea de las dos personas que participaron en este ejercicio.

Siempre que se hace un descubrimiento revolucionario en la ciencia, hay fuerzas muy potentes que se ponen en funcionamiento para negar los hechos, o al menos para acercarse a ellos con cautela. La ciencia, por su naturaleza, es conservadora. Pero creo firmemente que es tan poco ético minimizar un descubrimiento como exagerarlo. Es preciso ser exactos. Por lo que respecta a la Terapia del Campo del Pensamiento, ahora hay muchos colegas que están de acuerdo conmigo y están dispuestos a adoptar la firme postura de que esta terapia se ha convertido en una eficaz herramienta terapéutica en sus propias consultas. Recuerda que ahora hay miles de profesionales que están utilizando esta terapia en todo el mundo, y sus pacientes son, en última instancia, los beneficiarios. Si utilizas los algoritmos TFT de autoayuda de los capítulos siguientes, también tú podrás beneficiarte de sus efectos curativos.

CÓMO PROVOCAR LA CURACIÓN

Poco después de haber sido iniciado en la VFC, leí algunas investigaciones que parecían demostrar que hacer cambios, especialmente cambios rápidos en los valores de la VFC era prácticamente imposible. En dos estudios (uno sobre humanos y el otro un estudio sobre animales) se llegaba a la conclusión de que el ejercicio era el único modo común para hacer que aquellas mediciones de VFC se movieran en una dirección positiva, pero incluso en ese caso, se requerirían al menos ocho semanas de intensa actividad física para producir mejoras de hasta un 69 por ciento en la puntuación SDNN. Pero entonces llegó la Terapia del Campo del Pensamiento. La utilización de los algoritmos TFT de este libro pueden provocar cambios positivos más rápidos y más espectaculares que ningún otro método en los valores de la VFC. Y al hacerlo, pueden producir cambios fisiológicos y psicológicos que podrían servir, literalmente, para salvar

la vida.

En una conferencia de 1999, una autoridad noruega en variabilidad de la frecuencia cardiaca informó de lo asombrado que estaba ante la capacidad de la Terapia del Campo del Pensamiento para mejorar rápidamente las mediciones de VFC. A lo largo de los años había hecho pruebas de VFC a más de diez mil pacientes, de modo que estaba familiarizado con los valores de la VFC y con la dificultad de producir cambios en los mismos. Pero luego describió la primera vez que evaluó el efecto de la Terapia del Campo del Pensamiento en la VFC y dijo que estaba tan sorprendido por las espectaculares mejorías que se habían producido, que creyó que había un error en los datos obtenidos; pensó que quizás el equipo estaba defectuoso, así que lo revisó y repitió las pruebas.

Las conclusiones fueron las mismas, así que al final tuvo que reconocer la eficacia de la Terapia del Campo del Pensamiento.

Este tipo de escepticismo inicial se produce constantemente. Recientemente, cuando se emprendió un proyecto de investigación de VFC en Baylor University, la directora del programa observó a un paciente con arritmias llevando a cabo un algoritmo TFT. Al final del tratamiento, los latidos irregulares del paciente habían desaparecido. ¿Cuál fue la reacción de la investigadora? «Me ha dejado alucinada», dijo. «¿Cómo lo ha hecho?».

Es obvio que la Terapia del Campo del Pensamiento produce la curación del cuerpo. Hay otro ejemplo más:

En un viaje a Japón en 1999, conocí a un brillante médico que estaba muy enfermo; le habían diagnosticado una enfermedad de corazón grave hacía algunos años. Un mes antes de nuestro encuentro, el corazón se le había parado por completo durante un tiempo prolongado; afortunadamente, en ese momento estaba cerca de un hospital y los médicos fueron capaces de reanimarlo. Dos meses después, cuando medí su VFC, las marcas de «variabilidad» y «potencia» eran alarmantemente bajas. Pero entonces le traté con una única sesión de TFT. Los valores de la VFC volvieron inmediatamente a la normalidad. Su SDNN aumentó desde un peligroso 16 a un 91. La «potencia total», que era inicialmente bastante baja, 131, subió a 3.019, y el sistema nervioso autónomo estaba casi en perfecto equilibrio, como lo demostraba el diagrama de equilibrio autonómico (consulta los gráficos de la página 112).

Curiosamente, este médico era una autoridad en VFC y estaba atónito con su propia mejoría, que era espectacular y que se había producido de forma casi instantánea con la Terapia del Campo del Pensamiento.

He visto producirse el mismo tipo de cambios positivos con esta terapia cuando el objetivo estaba dirigido a controlar el estrés. Las complicaciones y quebraderos de cabeza de la vida diaria pueden crear un tipo de estrés crónico que debilita la salud física y mental. El estrés acelera y deteriora todo el

sistema fisiológico, provocando cambios en particular en el sistema nervioso autónomo, cuyo sistema simpático se pone a trabajar a toda marcha e inunda el torrente sanguíneo con hormonas de estrés que producen cambios drásticos en el cuerpo, como la respiración y el pulso acelerados y un aumento de la presión sanguínea.

Cuando la reacción conocida como «luchar o escapar» persiste un día tras otro, una semana tras otra y hasta un año tras otro, puede afectar enormemente a nuestro bienestar. Como he sugerido, el estrés crónico puede contribuir a la fatiga, el insomnio, la libido baja y una débil respuesta inmunológica, así como a graves riesgos para la salud, como la depresión, las enfermedades cardíacas y es posible que incluso al cáncer. Pero la Terapia del Campo del Pensamiento puede ser de gran ayuda. Los valores de la VFC han demostrado que el tratamiento con esta terapia normaliza y equilibra los sistemas simpático y parasimpático del sistema nervioso autónomo, y a medida que se produce esa normalización, se elimina la respuesta al estrés de manera casi inmediata.

Peter Julián, un psico-neuroinmunólogo de Colorado y director clínico del Mountain Wellness Group y del Advanced Cardio-Logix, ha utilizado la Terapia del Campo del Pensamiento para producir cambios en los valores de la VFC.

«No he visto ninguna otra modalidad de tratamiento que cambie la VFC de forma tan rápida en los estados de ansiedad y depresión como la Terapia del Campo del Pensamiento», ha dicho. «Se han producido cambios muy profundos en un periodo de tiempo muy breve (minutos). Recientemente observé al doctor Callahan tratar un caso grave de depresión y el cambio que se produjo en la VFC en unos diez minutos es el resultado más increíble que he visto jamás».

La VFC es sólo un instrumento, pero como hemos descubierto, es un instrumento apasionante por lo que aprendemos con él acerca de la Terapia del Campo del Pensamiento. Cuando los tratamientos TFT se monitorizan mediante la VFC, tenemos pruebas objetivas de que se producen cambios sin precedentes en el sistema nervioso autónomo. Recientemente la maquinaria VFC se ha puesto a disposición del público a precios módicos para su uso doméstico. Cabe recordar, no obstante, que la Terapia del Campo del Pensamiento es efectiva se decida o no hacer un seguimiento de la evolución de la dolencia con la VFC.

Creo que cada vez se oirá hablar más de la variabilidad de la frecuencia cardiaca. De hecho, a medida que se vaya conociendo a nivel más general la efectividad de sus pruebas, ninguna psicoterapia se considerará válida a no ser que su eficacia pueda demostrarse mediante las pruebas de VFC.

Me llena de entusiasmo que la Terapia del Campo del Pensamiento sea capaz de producir cambios *fisiológicos* significativos, confirmados mediante VFC, en personas que padecen enfermedades graves, a veces con peligro de

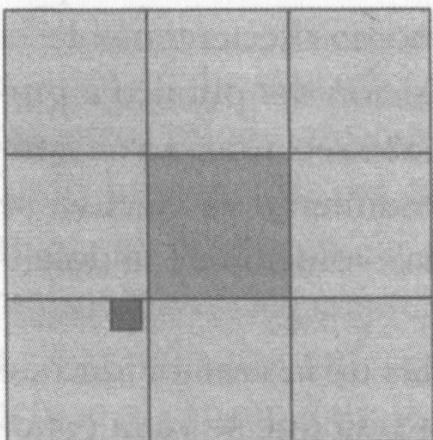
muerte. Está claro que la Terapia del Campo del Pensamiento es beneficiosa no sólo en los problemas emocionales sino también en los físicos.

Valores VFC de un médico

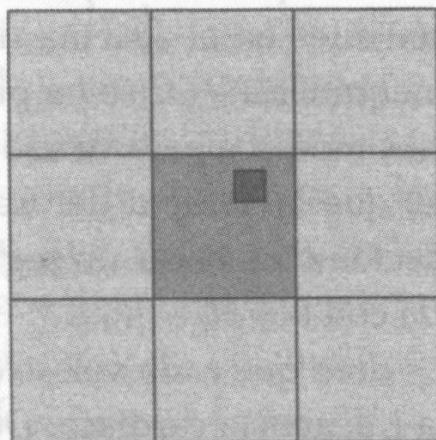
| | Antes de TFT | Después de TFT |
|--------------------------|--------------|----------------|
| Puntuación USM | 10 | 1 |
| SDNN en la VFC | 16,3 | 91,4 |
| Potencia total en la VFC | 131,1 | 3018,7 |

Diagrama del equilibrio autonómico

Antes



Después



El sistema nervioso autónomo estaba lejos del equilibrio antes del tratamiento. La Terapia del Campo del Pensamiento situó el sistema autonómico en un buen equilibrio.

SEGUNDA PARTE

CÓMO DESPERTAR EL SISTEMA DE CURACIÓN INTERNO

LOS RUDIMENTOS DE LOS ALGORITMOS

En este capítulo, te familiarizarás con los componentes de los algoritmos de la Terapia del Campo del Pensamiento que vas a utilizar para tratar tus propios problemas emocionales.

La palabra «algoritmo» alude a un término y un concepto que tienen sus orígenes en las matemáticas. En ese contexto, se refiere a una solución común a un problema (por ejemplo, una solución para encontrar el máximo común divisor). Un experto define la noción más general de algoritmo del siguiente modo: «Una secuencia de instrucciones a seguir con la intención de encontrar una solución a un problema. Cada paso debe especificar qué pasos hay que seguir, y aunque pueda haber rutas alternativas dentro del algoritmo, sólo hay un punto de inicio y un punto final».

En medicina, los algoritmos son las fórmulas o pautas de tratamiento que han de seguirse para diagnosticar o para tratar enfermedades específicas. Son conjuntos de medidas probadas, que seguidas con diligencia por parte de los doctores, pueden producir diagnósticos más precisos y un cuidado del paciente más eficaz y satisfactorio.

En esta terapia se utilizan algoritmos para el tratamiento. Los he ido desarrollando a lo largo del tiempo, usando el procedimiento del diagnóstico causal exclusivo de la Terapia del Campo del Pensamiento. Aunque no es necesario entender este complejo proceso, es preciso tener en cuenta que cada uno de los componentes de cada algoritmo ha sido probado en cientos de pacientes y se ha comprobado que ofrece un porcentaje de éxito muy alto antes de entrar a formar parte de este programa. Sólo he otorgado el estatus de algoritmo a las secuencias de tratamiento cuya eficacia frecuente ha quedado demostrada. Todos los algoritmos de este libro cuentan con un porcentaje de éxito probado de entre un 75 y un 80 por ciento, y son una forma de entrar en el mundo de la curación de la Terapia del Campo del Pensamiento con extraordinaria facilidad.

A lo largo de los años, he desarrollado un modelo de tratamiento específico que funciona mejor para un trastorno determinado. El resultado es que este libro proporciona una «receta» diferente para cada problema psicológico. Por ejemplo, los elementos específicos y su secuencia en la fórmula utilizada para el miedo a volar son diferentes de los de la fórmula que se utiliza para enfrentarse a un acontecimiento traumático como el abuso sexual. Si se siguen las sencillas instrucciones de cada algoritmo (en el capítulo 5), se

pueden aliviar una amplia variedad de problemas cuando sea necesario.

La Terapia del Campo del Pensamiento, como conjunto, tiene una arquitectura única, de modo que aunque los algoritmos puedan diferir en sus elementos concretos, todos tienen elementos comunes. En este capítulo vamos a examinar los componentes que encontrará en los algoritmos que va a probar. Las secciones siguientes se presentan a modo de introducción y explicación de estos elementos comunes; *no intente hacerlos ni los ponga en práctica hasta que llegue al capítulo 5*.

En ese momento aprenderá la secuencia precisa de los pasos creados para su problema específico. Las páginas siguientes *no* deberían usarse para hacer «una prueba», sino más bien como una guía orientativa de lo que hará en el siguiente capítulo.

La sintonización es fundamental

Todos los algoritmos empiezan de la misma forma. El primer paso es pensar intencionadamente o concentrarse en el campo del pensamiento asociado al malestar o problema emocional. Esencialmente, se trata de traer a la conciencia pensamientos asociados con el problema. Se te pedirá que pienses conscientemente en tu propio miedo, ansiedad o trauma.

Por otro lado, en otras terapias no importa realmente lo que estés pensando mientras estás siendo tratado, pero en la Terapia del campo del Pensamiento, importa muchísimo. Para ser tratado satisfactoriamente, es necesario que sintonices con el Campo del pensamiento perturbado, o en otras palabras, que pienses en el problema que estás tratando de resolver. De ese modo se llevarán al primer plano las perturbaciones específicas y la información relacionada, que forman parte activa del problema y tienen que abordarse en el tratamiento. En los primeros años de la Terapia del Campo del Pensamiento, comparaba este proceso con la sintonización de una emisora de radio concreta. Si en vez de sintonizar con ella se cambia el dial a otra emisora, la información obtenida será completamente diferente. O, imagínate que le pides a tu sastre que te arregle los pantalones sin llevártelos; sería imposible realizar el trabajo.

Los psicólogos saben desde hace muchos años que algunos pensamientos concretos tienen efectos profundos y definitivos en un individuo. Este concepto es fundamental en la psicología clínica. Cuando se dirige la atención al acontecimiento, circunstancia o persona que es el centro del problema psicológico, es comprensible que se produzca una reacción emocional ante esos pensamientos. Pero aunque el proceso de sintonizar con un campo del pensamiento pueda hacer que se sienta angustiado o alterado, es un elemento

importante de la curación.

Hace varios años, aparecí en un programa de la televisión nacional llamado *Evening Magazine*, en el que traté a una mujer con fobias que había sido incapaz de conducir en autopistas o sobre puentes durante dieciocho años. En ese programa, en un fragmento del mismo grabado en su sala de estar, le pedí a esta mujer que dirigiera la atención a sus dificultades de conducción. Al hacerlo, se pudo apreciar que su comportamiento relajado, de persona de trato fácil, daba paso inmediatamente a un estado de gran ansiedad. En un momento pasó de participar en una conversación en la que se sentía cómoda a estar bastante alterada por el mero hecho de pensar en conducir por un puente. Ése es el efecto que puede tener la sintonización con el campo del pensamiento. (Por cierto, después de un breve tratamiento TFT, su fobia desapareció sin dejar rastro, ya no sentía ansiedad alguna al pensar en sus miedos anteriores. De hecho, mientras las cámaras rodaban, se subió al coche y circuló por una autopista y dos puentes, con calma, sin pizca de miedo.)

En el capítulo siguiente, cuando la sintonización con un campo del pensamiento te produzca emociones intensas, será un claro indicio de que existen perturbaciones. Estas perturbaciones aparecerán inmediatamente al sintonizar con el campo del pensamiento. Cuando estaba desarrollando esta terapia, les dejaba a los pacientes bastante tiempo para sintonizar con el campo del pensamiento. Observaba sus ojos y expresiones faciales para asegurarme de que realmente habían sintonizado. Más tarde me di cuenta de que la sintonización se realiza de forma instantánea. Si no se producen alteraciones, probablemente es que no hay perturbaciones presentes, aunque hay algunas excepciones. Las personas que reprimen sus malestares psicológicos, en particular, puede que no se alteren con sólo pensar en ellos. Sin embargo, si se les expusiera a la situación real, por ejemplo, hablar en público, afloraría su ansiedad. (El procedimiento del diagnóstico causal de la Terapia del Campo del Pensamiento puede identificar con exactitud qué perturbaciones se hallan presentes, permitiendo que hasta las personas reprimidas puedan ser tratadas satisfactoriamente.)

Estimación del nivel de angustia

Una vez que has sintonizado con el campo del pensamiento, se te pedirá que estimes tu agitación psicológica en la escala de unidades subjetivas de malestar (USM). Esta escala, como recordarás, es una herramienta psicológica ampliamente aceptada. Se trata de una sencilla escala de diez puntos, donde el diez es lo peor que puedes sentirte, y el uno indica que no hay ningún signo de angustia en absoluto. Estas unidades pueden utilizarse en cualquier tipo de

problema humano, como una forma de cuantificar la intensidad de los sentimientos, las emociones, el estrés o el dolor.

Las unidades USM te darán una valiosa información al empezar el proceso de autotratamiento, para que no haya confusión sobre el estado en el que se encuentra. Quizá puedas recordar una escena de la película *Annie Hall*, en la que se muestra a los personajes interpretados por Woody Allen y Diane Keaton en una pantalla dividida mientras responden a una pregunta de sus respectivos psicoterapeutas sobre su vida sexual. La respuesta de Keaton es: «Es terrible; itenemos relaciones sexuales todo el tiempo!». ¿Con qué frecuencia? «Dos veces por semana», dice ella. Allen responde a las mismas preguntas: «¡Casi nunca tenemos relaciones sexuales!» ¿Cuántas veces? «Dos veces por semana». Esta escena muestra cómo dos personas pueden percibir y describir la misma experiencia vital de forma muy diferente. En la Terapia del Campo del Pensamiento, resulta útil tener una escala numérica que deje a un lado los problemas que pueden producirse al interpretar el significado de las palabras. Los psicólogos han creado varias escalas e inventarios elaborados para evaluar cómo está progresando un paciente concreto. Pero francamente, la mayoría son formas muy complicadas de hacer la misma pregunta que tú tendrás que contestar con la escala USM: «¿Cómo te sientes?».

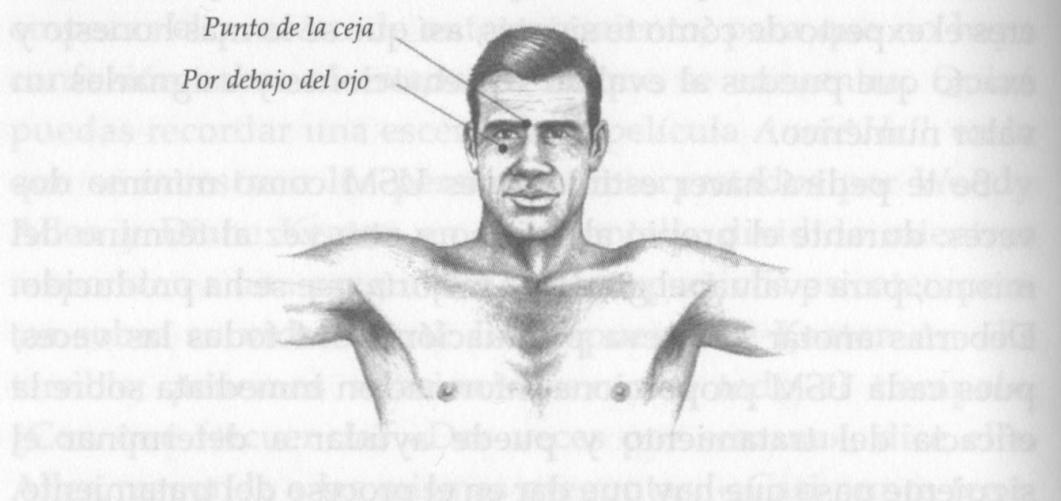
Por lo tanto, como parte de cada uno de los algoritmos del capítulo 5, se te pedirá que cuantifiques la intensidad de tu angustia o malestar. Cuando estés pensando en el problema emocional que hay en tu vida, deberás hacer una estimación de tu grado de angustia *en ese momento*, utilizando la escala de diez puntos y *anotándolo*, ya que a menos que lo consignes por escrito, te sorprenderías de lo fácil que es olvidar después del tratamiento lo intenso que era el dolor. Creo que no hay ningún sustituto adecuado para este tipo de evaluación personal. Tú eres el experto de cómo te sientes, así que sé lo más honesto y exacto que puedas al evaluar tus emociones y asignarles un valor numérico.

Se te pedirá hacer estimaciones USM como mínimo dos veces: durante el propio algoritmo y otra vez al término del mismo, para evaluar el grado de mejoría que se ha producido. Deberás anotar la nueva puntuación USM todas las veces, pues cada USM proporciona información inmediata sobre la eficacia del tratamiento y puede ayudar a determinar el siguiente paso que hay que dar en el proceso del tratamiento. En algunos casos, el valor USM puede indicar que es el momento para realizar la serie gamma (que se describe en las páginas siguientes). Pero si la mejoría parece que va lenta o está estancada, es posible que estés experimentando lo que se denomina «inversión psicológica» (IP), en cuyo caso se te pedirá llevar a cabo la corrección IP que se describe más adelante en este capítulo.

Aplicación de los golpecitos

Cada algoritmo TFT se compone de una serie de movimientos que consisten en darse unos golpecitos en puntos elegidos del cuerpo. Los puntos iniciales del algoritmo se consideran lo principal de la Terapia del Campo del Pensamiento. En realidad, los golpecitos estimulan cambios en el flujo de energía del cuerpo, que pueden influir en el problema específico que se está tratando mediante su efecto sobre las perturbaciones (la causa fundamental del problema).

Figura 4.1

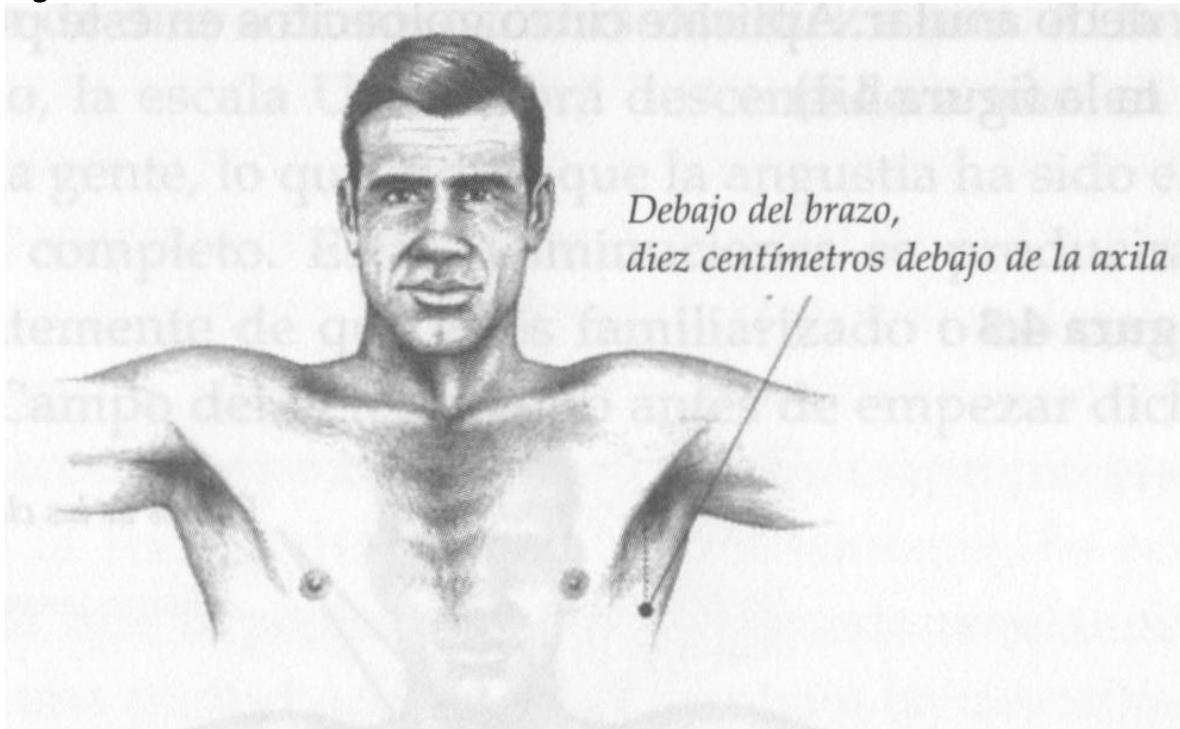


En el capítulo 5, dependiendo de tu trastorno emocional específico, es posible que se te den instrucciones para realizar algunos de los siguientes pasos teniendo en mente el problema:

Utiliza dos dedos de una mano (puede ser cualquiera de ellas) para darte golpecitos en el punto del comienzo de la ceja, justo por encima del puente de la nariz. Aplícate cinco golpecitos, con firmeza y suavidad, no tan fuerte, ni mucho menos, como para hacerte daño o hacerte un hematoma, pero con la firmeza suficiente para estimular el flujo de energía del sistema (consulta la figura 4.1).

Aplícate cinco golpecitos debajo del ojo, aproximadamente unos dos centímetros y medio por debajo de la parte inferior del globo ocular, en el centro de la parte inferior de la órbita ósea, parte alta de la mejilla. Aplica los golpecitos con firmeza, pero no tan fuerte como para causar dolor (consulta la figura 4.1).

Figura 4.2

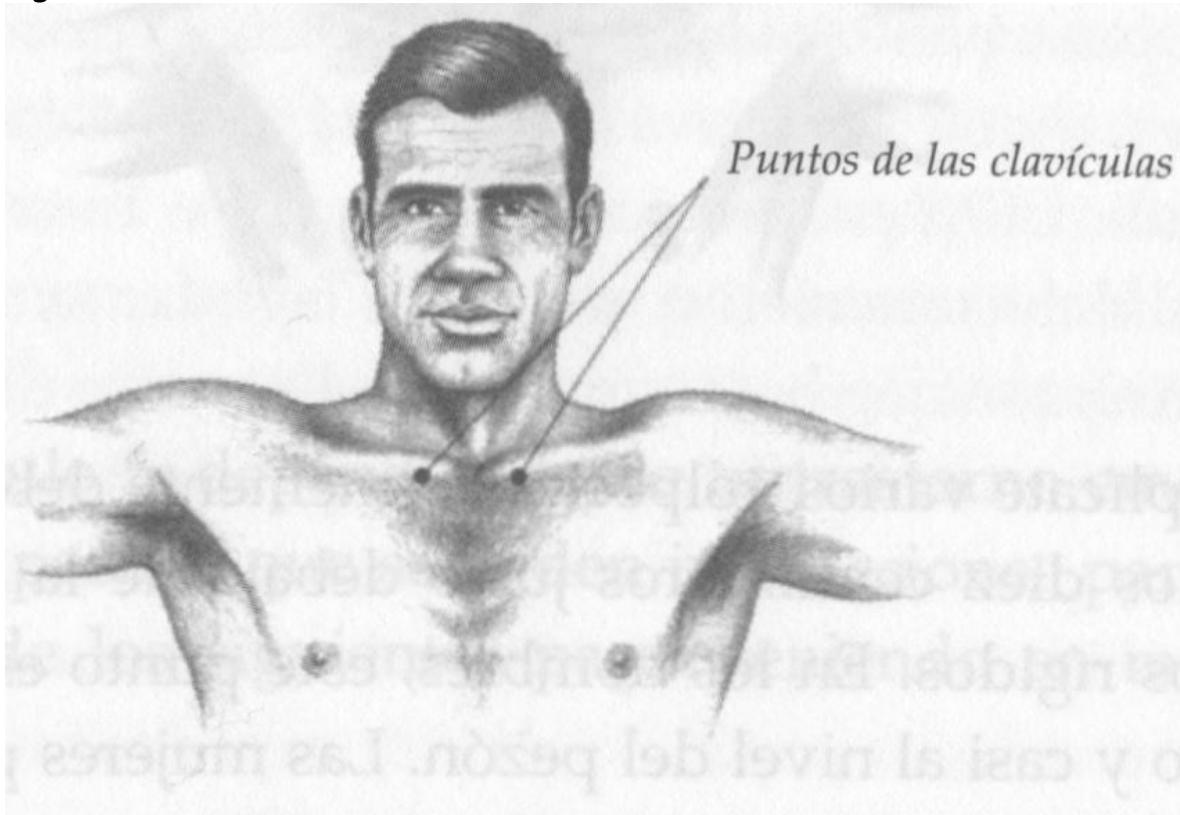


Apícate varios golpecitos firmemente debajo del brazo, a unos diez centímetros justo debajo de la axila, con los dedos rígidos. En los hombres, este punto está debajo del brazo y casi al nivel del pezón. Las mujeres pueden localizar este punto dándose golpecitos aproximadamente en el centro de la tira del sujetador por debajo del brazo (consulta la figura 4.2).

Apícate unos golpecitos en el «punto de la clavícula». Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Apícate cinco golpecitos en este punto (consulta la figura 4.3).

Apícate unos golpecitos en el «punto del dedo meñique», que se encuentra en el lado interior de la punta de dicho dedo, junto a la uña, en la parte del dedo cerca del dedo anular. Apícate cinco golpecitos en este punto (consulta la figura 4.4).

Figura 4.3



Apícate unos golpecitos en el «punto del dedo índice», que está situado en la punta del dedo índice, en la parte del dedo próxima al dedo pulgar. Apícate cinco golpecitos en este punto (consulta la figura 4.4).

Una vez más, no te hagas daño al darte estos golpecitos cuando los pongas en práctica en el capítulo 5. Busca una intensidad que sea firme pero a la vez suave.

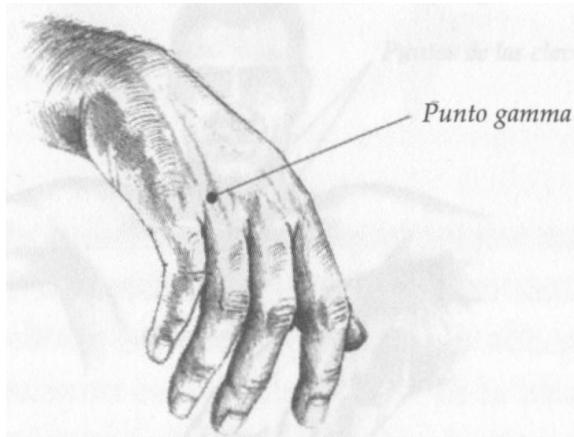
Los resultados que se consiguen con estas maniobras y con la Terapia del Campo del Pensamiento en general son bastante previsibles, y las mejorías tienden a producirse en saltos cuánticos. Normalmente, los golpecitos iniciales producirán un descenso de dos o más puntos en la escala USM cuando la puntuación en esta escala comienza en un mínimo de siete. Así que, por ejemplo, es frecuente una bajada de diez a siete, o de diez a cinco, o incluso de diez a uno. Al final del algoritmo, la escala USM habrá descendido a uno en la mayoría de la gente, lo que indica que la angustia ha sido eliminada por completo. Estas disminuciones se producirán independientemente de que estés familiarizado o no con la Terapia del Campo del Pensamiento antes de empezar dicha terapia.

Figura 4.4



La serie gamma

La serie gamma es un grupo de nueve tratamientos rápidos que se llevan a cabo dando golpecitos en el «punto gamma» del dorso de la mano. Para localizar este punto, cierra el puño de la mano no dominante y fíjate en los nudillos que sobresalen en el dorso de la mano. Coloca el dedo índice de la mano dominante en el valle que hay entre los nudillos del dedo anular y el meñique. Luego abre la mano y desplaza el dedo índice dos centímetros y medio aproximadamente bajando hacia la muñeca. Éste es el punto gamma (consulta la figura 4.5).



Cuando se te den instrucciones para hacerlo en el capítulo 5, debes dar golpecitos continuamente en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, aplicando dichos golpecitos con firmeza, pero con suavidad, de tres a cinco veces por segundo. Continúa dándote estos golpecitos mientras procedes con los nueve tratamientos gamma, dándote de cinco a seis veces aproximadamente por cada uno de los nueve tratamientos, seis de los cuales conllevan la realización de movimientos y posiciones oculares específicos.

La razón de estos movimientos oculares es que los ojos son una extensión del cerebro, y creo que con cada movimiento de ojos se puede acceder a una zona diferente del cerebro. Algunas investigaciones muestran, por ejemplo, que cuando los ojos están abiertos, la parte posterior del cerebro recibe relativamente una mayor estimulación; cuando están cerrados, por el contrario, la parte delantera del cerebro es la que más se estimula. Los movimientos oculares se han utilizado en otras disciplinas relacionadas con la salud, entre las que se incluyen la programación neurolingüística (NLP), la kinesiología aplicada y el método Feldenkrais. Los profesionales de la NLP, por ejemplo, afirman que ciertos movimientos oculares permiten el acceso a memorias específicas. En mi propia investigación con la Terapia del Campo del Pensamiento, he podido identificar que la posición de los ojos puede revelar en el diagnóstico una perturbación oculta. También he descubierto que la aplicación de golpecitos en el punto gamma mientras se mueven los ojos de determinadas maneras puede contribuir a desmoronar una perturbación, reduciendo al mínimo o erradicando un problema psicológico de forma inmediata.

Los procesos de tararear con la boca cerrada y de contar están diseñados para activar la parte derecha y la parte izquierda del cerebro, respectivamente. En teoría, el lado derecho del cerebro es receptivo al tratamiento de tararear con la boca cerrada y los golpecitos, y la parte izquierda, al tratamiento de contar y los golpecitos.

A continuación se describen los nueve tratamientos gamma (consulta las figuras 4.6 a 4.11):

1. Abre los ojos.
2. Cierra los ojos.
3. Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.
4. Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.
5. Gira los ojos 360 grados en la dirección contraria a las manillas del reloj.
6. Gira los ojos 360 grados en la dirección de las manillas del reloj. Descansa los ojos.
7. Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna

- melodía en alto (más de una nota).
8. Cuenta en voz alta del uno al cinco.
 9. Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

Figuras 4.6 4.11



Figura 4.6

Figura 4.7



Figura 4.8 **Figura 4.9**



Figura 4.10 **Figura 4.11**

Por cierto, he elegido la palabra «gamma» porque, como puedes ver más arriba, se realizan una amplia variedad de tratamientos mientras se aplican golpecitos en este único punto (el «punto gamma»). *Recuerda que hay que seguir dándose golpecitos en el punto gamma mientras se llevan a cabo los nueve pasos.*

Si tienes una discapacidad que te impide realizar cualquiera de los movimientos de los ojos, por ejemplo, si eres ciego, simplemente imagínate haciendo estos movimientos mientras te aplicas golpecitos en el punto gamma. Del mismo modo, si no puedes tararear con la boca cerrada y contar en alto, quizá debido a que estás en un lugar público, puedes imaginarte que tarareas y que cuentas.

Mover los ojos desde el suelo hasta el techo

Este paso es uno de mis descubrimientos más recientes. Por lo general, es el tratamiento final del algoritmo TFT, y se lleva cabo después de que los pasos anteriores hayan producido mejoras en la puntuación USM. En ese momento, la mayoría de los individuos han bajado a uno o a dos en la escala USM. El movimiento de los ojos desde el suelo hasta el techo es una forma de consolidar la mejoría, bien para afianzar la puntuación de uno, o bien para reducirla de dos a uno.

Es preciso recordar que los ojos son una extensión del cerebro. Las investigaciones han demostrado que cuando se mueven los ojos según las instrucciones que se describen a continuación, la mayoría de la gente experimenta una mejoría mayor en su dolencia. Realiza este movimiento de la siguiente forma:

Mantén la cabeza al mismo nivel y mueve los ojos hacia abajo. A continuación, empieza a dar golpéenos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

En este proceso sólo se debería tardar de seis a siete segundos. No te olvides de seguir dando golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

INVERSIÓN PSICOLÓGICA

Si no estás obteniendo los resultados máximos con la Terapia del Campo del Pensamiento, es posible que se deba a la *inversión psicológica* o IP. La inversión psicológica es la razón más común de que no se produzca la curación, lo que impide el buen funcionamiento de una terapia que de otro modo sería efectiva.

Parece ser que la causa de la inversión psicológica está asociada con una inversión de la polaridad del sistema de meridianos. En otras palabras, el flujo de la energía interna se ha invertido o, en algunos casos, se ha bloqueado. Si hay una actitud autocrítica y negativa o un comportamiento de auto-sabotaje, podría ser indicio de la presencia de inversión psicológica.

Con el tratamiento de la inversión psicológica pueden desaparecer los trastornos del flujo de la energía que obstaculizan los resultados de la Terapia del Campo del Pensamiento. Este tratamiento no es una terapia para el propio malestar psicológico subyacente, sino para los obstáculos que impiden que el tratamiento TFT principal sea efectivo. La corrección de la inversión psicológica puede funcionar en segundos, lo que contribuye significativamente a aumentar las posibilidades de éxito de la Terapia del Campo del Pensamiento.

He aquí cómo corregir una inversión psicológica:

1. Busca lo que yo llamo el «punto IP», que se encuentra en el borde exterior de la mano, aproximadamente a mitad de camino entre la muñeca y la base del dedo meñique. Es el punto donde haría contacto al dar un «golpe de kárate». (Consulta la figura 4.12).
2. Aplícate cinco golpecitos en este punto con dos dedos de la mano contraria.

Una vez que se ha completado este tratamiento, se te pedirá que repitas la aplicación de golpecitos y la puntuación USM. Recuerda que la corrección de la inversión psicológica no trata el problema original que estás intentado resolver, sino que elimina las barreras para el tratamiento. Por lo tanto, una vez que se ha resuelto la inversión, es necesario repetir el tratamiento principal.

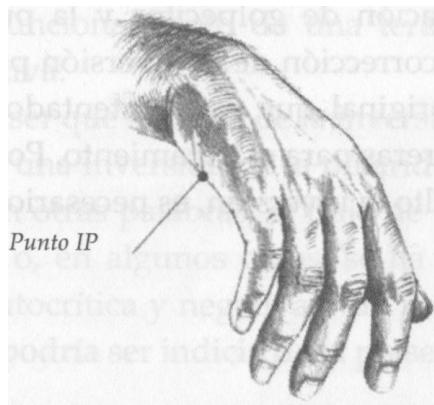
Mini IP

Se puede utilizar un procedimiento relacionado, denominado *corrección de la mini inversión psicológica* cuando la puntuación USM ha disminuido a tres o cuatro pero parece que no baja más. En otras palabras, cuando se ha logrado una mejoría sustancial, pero no se consigue llegar a la meta porque hay un bloqueo que impide reducir más el nivel de USM.

En el algoritmo para corregir tu malestar emocional específico, se te darán instrucciones acerca de emplear o no esta técnica y cuándo hacerlo. He aquí el procedimiento a seguir:

1. Busca el punto IP mencionado anteriormente, que está situado en el borde de la mano, entre la muñeca y la base del dedo meñique.
2. Aplícate unos quince golpecitos con dos dedos de la mano contraria.

FIGURA 4.12



Mientras persista la inversión psicológica, la Terapia del Campo del Pensamiento (o cualquier otro tratamiento) no podrá bajar la puntuación USM a uno. La corrección IP o mini IP abrirá la puerta que permitirá a la Terapia del Campo del Pensamiento erradicar el problema.

En los capítulos 5 y 6 trataré otros aspectos de la inversión psicológica con más detalle.

El ejercicio de la respiración clavicular

Una vez finalizada la aplicación de un algoritmo, incluidas las correcciones IP según se te hayan indicado, alguna que otra vez es posible que la puntuación USM no haya bajado todavía a uno. En ese momento tendrás otra opción para eliminar el problema: el ejercicio de la respiración clavicular, que incluye cinco posiciones de respiración y una serie de toques y golpecitos.

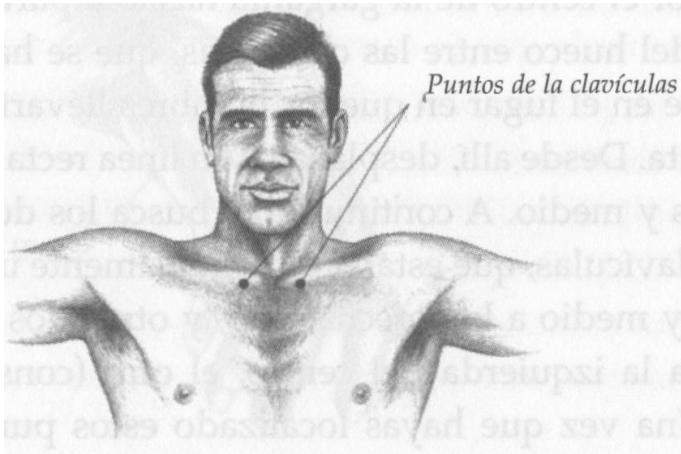
Se utilizarán dos «puntos de las clavículas», uno de los cuales es el mismo que ya he descrito en el procedimiento de aplicación de golpecitos en el «punto de la clavícula». Para localizar los dos puntos que se utilizan en este nuevo ejercicio, emplea dos dedos, uno de cada mano, y deslízalos hacia abajo por el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que se halla aproximadamente en el lugar en que los hombres llevarían el nudo de la corbata. Desde allí, desplázalos en línea recta otros dos centímetros y medio. A continuación, busca los dos puntos TFT de las clavículas, que están aproximadamente unos dos centímetros y medio a la derecha, uno, y otros dos centímetros y medio a la izquierda del centro, el otro (consulta la figura 4.13). Una vez que hayas localizado estos puntos, continúa con las técnicas de respiración y los procedimientos de toques y golpecitos siguientes.

Técnicas de respiración

En este ejercicio hay cinco posiciones de respiración que deben seguirse en este orden:

1. Respira normalmente.
2. Respira hondo y mantén el aire.
3. Deja salir la mitad del aire y mantén el resto.
4. Deja salir el resto del aire y mantente así.
5. Toma media bocanada de aire, mantenía y luego deja que salga.

FIGURA 4.13



Pasos de los toques

Estos pasos deben llevarse a cabo mientras se realizan las técnicas de respiración mencionadas. Comienza con cualquiera de las dos manos.

1. Utilizando dos dedos, toca uno de los puntos de las clavículas. Mientras lo haces, da golpecitos en el punto gamma de la misma mano con dos dedos de la mano contraria. Procede simultáneamente a realizar las cinco técnicas de respiración. Aplícate los golpecitos con rapidez, unos cinco golpecitos bien dados por cada uno de los cinco pasos de la respiración.
2. Desplaza los mismos dedos desde el punto de la clavícula inicial al otro punto de la clavícula. A continuación, repite la aplicación de golpecitos y los movimientos de respiración del paso uno.
3. Dobla los mismos dedos por los nudillos con los que estás tocándote (como si fueras a hacer un puño con ellos), y coloca estos nudillos de forma que estén tocando el primer punto de la clavícula. Aplícate golpecitos al mismo tiempo en el punto gamma de esa mano y procede con las cinco técnicas de respiración como se describe en el paso uno.
4. Desplaza los mismos nudillos al otro punto de la clavícula y da golpecitos en el punto gamma de esa mano mientras realizas los cinco pasos de la respiración.
5. Ahora es el momento de invertir las posiciones de las manos y su actividad. Para empezar, emplea los dedos de la mano contraria y toca uno de los

puntos de las clavículas. Mientras lo haces, da golpecitos en el punto gamma de la misma mano con dos dedos de la otra mano. Procede simultáneamente a realizar las cinco técnicas de respiración. Aplícate los golpecitos rápidamente, unos cinco golpecitos bien dados por cada uno de los pasos de la respiración.

6. Desplaza los mismos dos dedos con los que comenzaste en el paso cinco para tocar el otro punto de la clavícula. A continuación, repite la aplicación de golpecitos y los movimientos de respiración como se describe en el paso cinco.
7. Dobra los mismos dedos con los que estás tocándote (como si fueras a hacer un puño con ellos), y coloca estos nudillos de forma que estén tocando el primer punto de la clavícula. Aplícate golpecitos al mismo tiempo en el punto gamma de esa mano y procede con los cinco pasos de la respiración.
8. Desplaza los mismos dedos por los nudillos al otro punto de la clavícula y da golpecitos en el punto gamma de esa mano mientras realizas los cinco pasos de la respiración.

En total hay cuarenta movimientos de respiración y cuarenta golpecitos (veinte con la punta de los dedos y veinte con los nudillos).

El caso de Norma

Para saber el grado de éxito que pueden tener los algoritmos TFT, considera el caso de Norma, que es típico de aquellos a los que he tratado con la Terapia del Campo del Pensamiento. Norma buscó mi ayuda cuando tenía poco más de cuarenta años. Podía decir que en su vida había cosechado numerosos éxitos, entre los que se incluía una próspera carrera como agente inmobiliaria. También había mantenido su peso corporal en un margen saludable, entre 53 y 57 kilos durante muchos años. Pero Norma pasó entonces por un divorcio, lo que le cambió la vida por completo, incluida su capacidad de controlar el peso. «Estaba viviendo sola por primera vez en mi vida», dijo. «Y para empeorar las cosas, toda mi familia me culpaba a mí del divorcio». Por si no hubiera bastante ansiedad en su vida, estrelló su coche, un Ferrari que apreciaba muchísimo. La compañía de seguros se enfrentó a ella por el pago de la póliza y terminó teniendo que ir a juicio por ese asunto.

Como respuesta a esta oleada de acontecimientos estresantes, Norma empezó a comer y a comer y a comer. Aunque no tuviera hambre, la puerta del

frigorífico estaba activa todas las noches durante horas. En vez de inclinarse por la comida baja en grasas, buscaba consuelo en la comida basura, y su peso se disparó, alcanzando el punto máximo de casi 72 kilos.

Durante ocho años, Norma trató inútilmente de perder ese exceso de kilos. Adoptó las dietas de moda una tras otra, pero al final todas fallaban una vez que dejaban de ser la novedad. También probó con la hipnosis, y tomó tranquilizantes para calmar la ansiedad. Luego se incorporó a una psicoterapia costosa y emocionalmente dolorosa. Pasaron los años, pero mientras crecía su frustración, así como las facturas de la terapia, el tamaño de su cuerpo permanecía tercamente donde estaba. Cuando me llamó a la oficina, había desesperación en su voz, ya no sabía qué hacer.

Le hablé a Norma de la Terapia del Campo del Pensamiento y estuvo de acuerdo en probarla. Ya en mi despacho, le pedí que se concentrara en sus ganas de comer comida basura, y luego le pedí que puntuara esas ansias en la escala USM de uno a diez. Las colocó en el ocho. A continuación la guié en la aplicación de golpecitos en lugares escogidos con cuidado, de la cara y la parte superior del cuerpo, seguido por los demás componentes del tratamiento. En el proceso completo se tardaron menos de cinco minutos.

Cuando terminamos, le pregunté a Norma:

—En una escala de diez puntos, ¿cuál es ahora tu deseo de comer comida basura?

Ella lo pensó por un momento.

—Uno —dijo al final con total naturalidad—. No tengo ganas en absoluto.

De forma instantánea, sentía que ahora tenía el control.

Cada vez que volvía a verificar la situación con Norma en los días y las semanas siguientes, ella me informaba de que su relación con la comida se había normalizado, su obsesión por comer había terminado. Había dejado de atiborrarse, y empezó a perder peso.

—Ya no tenía que enfrentarme a una batalla mental para no comer cuando no tenía hambre —me dijo más tarde—. Por primera vez en años podía alejarme de la comida basura.

Norma perdió más de tres kilos en los dos primeros meses después de someterse a un solo tratamiento TFT. En seis meses había perdido un total de más de once kilos.

—Por fin —dijo— ihe encontrado algo que funcional

Resultados como los de Norma son muy previsibles si se siguen mis instrucciones detalladamente. Se producen saltos cuánticos en la escala USM en un individuo tras otro. Al ir bajando de diez a siete, a cuatro y a uno en cuestión de minutos, experimentará la espectacular mejoría que encontramos normalmente en los miles de personas a las que ha ayudado la Terapia del

Campo del Pensamiento.

Durante el desarrollo de esta terapia, el criterio final sobre su eficacia fue la respuesta a la pregunta: «¿Ha bajado la escala USM?» La curación de un problema psicológico consistiría en la eliminación completa de toda la angustia, lo que se traduce en un uno en la escala USM. La Terapia del Campo del Pensamiento ha demostrado que puede conseguirlo en un paciente tras otro.

LOS ALGORITMOS PUESTOS EN FUNCIONAMIENTO

Hemos llegado a la parte «práctica» del programa. Por fin ha llegado la hora de poner los algoritmos en funcionamiento, para utilizar las «recetas» que pueden producir una curación rápida y duradera de tus malestares emocionales e incluso de tus molestias físicas. Aunque lleves luchando con este problema unas semanas o la mayor parte de tu vida, estos algoritmos tienen la potencia para erradicarlos en unos minutos. Podrás extirpar la angustia que ha afectado a tu vida durante tanto tiempo como un hábil cirujano con pulso firme y bisturí afilado.

Como expliqué en el capítulo 4, cada algoritmo se compone de una serie de golpecitos que se tienen que aplicar y otros pasos que tienen que seguirse cuidadosamente. La receta para cada problema es única y ha sido cuidadosamente formulada y probada para esa enfermedad específica.

Aunque muchas series de golpecitos son iguales en todos los algoritmos, la selección y la secuencia varía de una receta a otra. El algoritmo para la ansiedad es diferente del algoritmo para la ira; el algoritmo para la depresión es diferente del algoritmo para la obsesión.

Piensa en el malestar específico que te gustaría tratar, y antes de utilizar el algoritmo, léelo desde el principio hasta el final, familiarízate con él totalmente. Si lo deseas, puedes aislar cada paso y probarlo. Aplícate unos golpecitos en el borde de la ceja. Aplícate unos golpecitos por debajo del ojo. Busca el «punto de la clavícula» y practica con los golpecitos. Una vez que estés cómodo con cada uno de los pasos, estarás listo para implementar el algoritmo completo.

Para poder disfrutar de todos los beneficios de la receta, es necesario que la utilices exactamente como aparece. De otro modo, puedes debilitar su potencia. He trabajado con algunos clientes que habían oído hablar un poco de la Terapia del Campo del Pensamiento y que habían probado por su cuenta a darse golpecitos de forma aleatoria, obteniendo pocos o ningún cambio en su dolencia. El orden caprichoso en que se habían aplicado los golpecitos y la selección de los puntos de aplicación, llevada a cabo sin criterio, no habían producido la curación que buscaban. Una vez trabajé en Canadá con un aprendiz que padecía fatiga crónica y que había estado dándose golpecitos en los puntos TFT, pero al azar, con un orden que no coincidía con ningún algoritmo concreto. Lo había hecho experimentalmente durante cinco horas, lo que no es fácil de hacer cuando se está fatigado, para ver si podía provocar algún cambio, pero no fue capaz de suscitar ni la más mínima mejoría. Sin embargo, mediante la

utilización del diagnóstico causal, determiné la secuencia de golpecitos óptima para su dolencia y en unos minutos consiguió, por fin, los impactantes resultados que se ven normalmente con la Terapia del Campo del Pensamiento.

Cuando pases a la sección que se centra en tu malestar emocional (o en uno de los casos, físico) concreto y empieces a utilizar el algoritmo, hay unos puntos importantes que debes tener en cuenta:

Al principio de cada algoritmo, deberías calcular el nivel de angustia que estás experimentando mientras «sintonizas» o piensa en el problema. Es aconsejable anotar la puntuación USM en ese momento, ya que una vez curadas, algunas personas llegan a olvidar por completo que tenían dificultades emocionales (esto se debe al problema del ápice, que describiré en el capítulo 7). Como verás en estos algoritmos, se te pedirá que hagas otra lectura USM aproximadamente a medio camino del proceso, y otra vez al final, para evaluar cómo te ha ido. Asegúrate de que escribes la puntuación USM todas las veces.

Te darás cuenta de que para algunos trastornos hay dos algoritmos o más. Por ejemplo, hay un algoritmo para la «ansiedad simple» y otro para la «ansiedad compleja»; hay un algoritmo para el «trauma simple» y otro para el «trauma complejo». La razón es que he descubierto que los casos complejos requieren un modelo de tratamiento un poco diferente del de los casos simples. Aunque el diagnóstico causal, una de las técnicas avanzadas de la Terapia del Campo del Pensamiento, puede determinar rápidamente si el problema es simple o complejo, esto es algo que no podrás realizar por ti mismo. De modo que la mejor estrategia para autogestionar estas dolencias es empezar con la receta «simple», tras la cual, muchas personas notarán una mejoría considerable e inmediata. Sin embargo, si después de terminar el tratamiento no has podido reducir a uno la puntuación USM, prueba entonces el algoritmo «complejo». Hay muchas posibilidades no sólo de que observes una mejoría mucho más significativa, sino también de reducir la puntuación USM por completo hasta llegar al uno (por cierto, a menudo he definido como «complejo» un caso que se tarda en curar más de cinco minutos. No se trata de una afirmación caprichosa: he descubierto que cuando un algoritmo no reduce la puntuación USM a uno en unos minutos, y se tiene la certeza de que los procedimientos se están llevando a cabo con exactitud, casi por definición, el problema es complejo).

Del mismo modo, unas cuantas afecciones, como los impulsos adictivos, los ataques de pánico, la ansiedad compleja y la obsesión, tienen un algoritmo para «usar en primer lugar», y luego otros algoritmos alternativos. Prueba primero el tratamiento para «usar en primer lugar»; si no se resuelve completamente el problema, pasa entonces a la receta alternativa.

Asegúrate de que eliges el algoritmo correcto, lo que es especialmente

importante en enfermedades como las fobias y los traumas. Aunque encontrarás un algoritmo apropiado para las fobias simples, hay una receta aparte para el miedo a las arañas, la claustrofobia y la confusión. Asegúrate de que eliges el algoritmo pertinente. En cuanto a los traumas, no sólo hay algoritmos para el trauma «simple» y «complejo», sino que el «trauma complejo» puede tener factores de complicación que requieren un algoritmo específico. Por ejemplo, encontrarás algoritmos para el «trauma complejo con ira» y el «trauma complejo con culpabilidad». Elige el algoritmo que más se aproxime a la descripción de tu problema.

Cuando utilices un algoritmo, si la puntuación USM no disminuye drásticamente, ten en cuenta que puede haber una inversión psicológica (IP) que necesite corregirse. En ese caso, vuelve al capítulo 4 (concretamente a las páginas 84-85), donde se describe cómo utilizar la corrección IP y mini IP. Estos procesos correctivos no reducen por sí mismos la puntuación USM, pero una vez hecha la corrección, se abre el camino para que se pueda repetir el algoritmo, que debería reducir la puntuación USM a uno.

Si has completado todos los pasos de un algoritmo y todavía tienes una puntuación USM de tres o superior, deberías considerar la utilización de la respiración clavicular. Como recordarás, esta técnica incluye cinco posiciones de respiración, que se combinan con una serie de golpecitos y de toques. Para refrescar la memoria sobre cómo llevar a cabo este ejercicio, consulta el capítulo 4 (página 74).

Cuando te estés preparando para trabajar con uno o varios algoritmos, mira las ilustraciones de las figuras 5.1 y 5.2 para refrescar la memoria sobre los elementos clave de estas recetas. Recuerda que cientos de personas han utilizado con éxito estos algoritmos antes de que fueran incorporados formalmente en el programa de la Terapia del Campo del Pensamiento. No se trata de conjetas, y por tanto, no deberías «improvisar» al utilizarlos. En cada algoritmo se explica claramente lo que tienes que hacer para facilitar la recuperación. Si prestas atención y sigues todos los pasos, te estarás dando a ti mismo la mejor oportunidad de curarte.

FIGURA 5.1

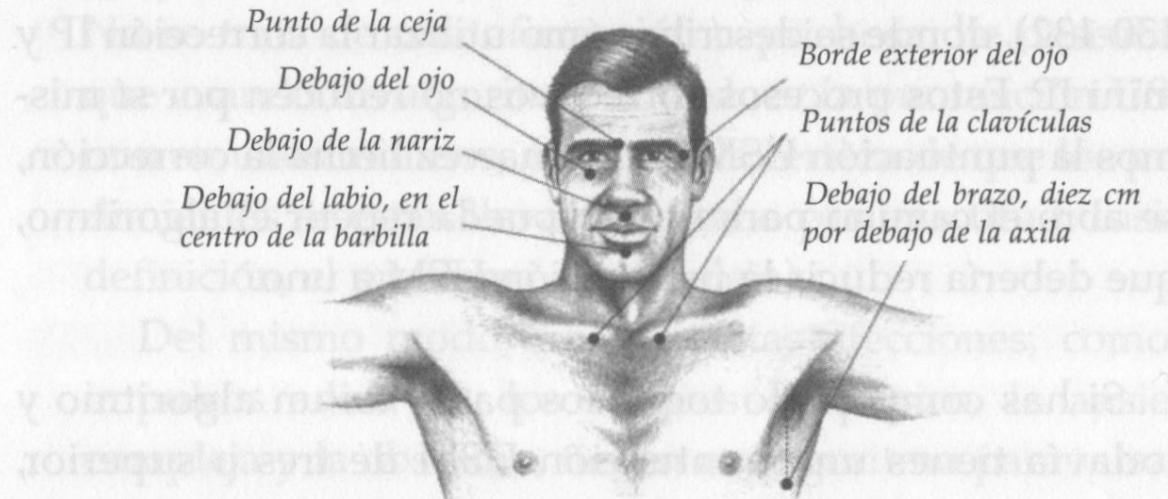
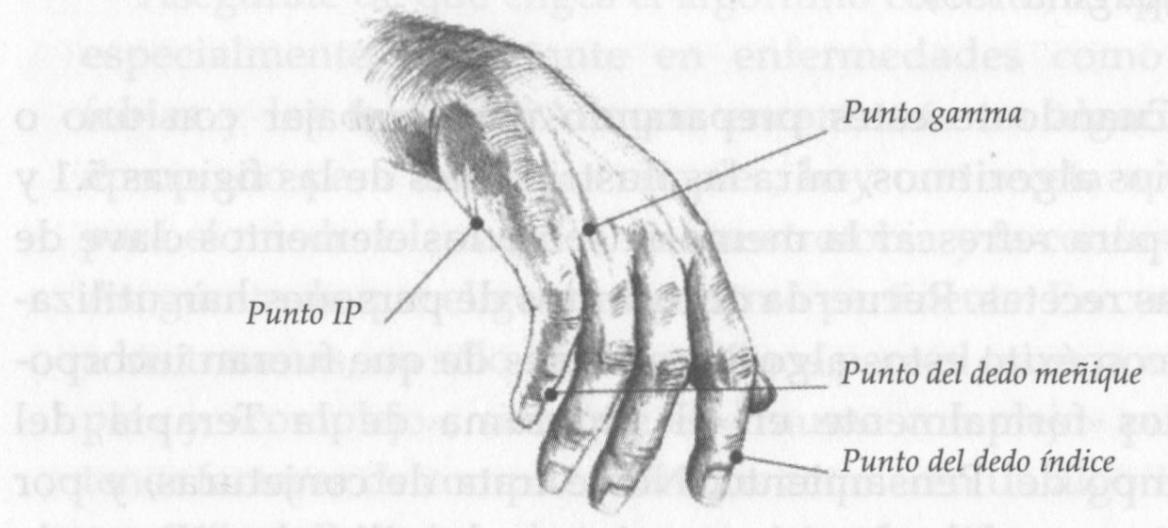


FIGURA 5.2



Ahora busca en las páginas siguientes el problema concreto que deseas tratar y comience a hacerlo. En unos minutos podrás experimentar la curación que posiblemente se te haya estado escapando durante años.

Trauma

El trauma es diferente de la mayoría de los problemas psicológicos para los que he desarrollado algoritmos. Aunque la mayor parte de los trastornos son irracionales o poco realistas (por ejemplo, la gente con fobias reconoce, por lo general, que su miedo no tiene sentido), el trauma es perfectamente comprensible. Cuando se produce un suceso o situación traumáticos, como una violación o la muerte de un ser querido en un accidente, no es de extrañar, y es incluso normal, que se produzca como respuesta un malestar psicológico. ¿Cómo no estar terriblemente angustiado o «traumatizado» cuando la vida te enfrenta a este tipo de golpe?

Pero los efectos secundarios del trauma pueden deteriorar una vida durante décadas. Con frecuencia, las personas siguen afligiéndose mucho cuando piensan en el acontecimiento traumático cinco, diez y hasta veinte años después. Es posible que todavía estén atormentados por la partida de un cónyuge que les dejó por una nueva relación (lo que se llama «penas de amor»). Es posible que todavía estén sufriendo por la muerte de un hijo.

Quizá te resulte familiar la historia de una mujer joven que llega al trabajo por la mañana y un compañero le da los buenos días amablemente. Pero al oír el saludo amistoso, ella empieza a llorar de modo incontrolable, porque al parecer ha roto con su novio no hace mucho (un acontecimiento traumático en su vida), y en medio de las lágrimas, dice entre sollozos: «¡Eso es lo que él solía decirmel!»

Independientemente de cuál sea el trauma, la Terapia del Campo del Pensamiento puede calmar la tormenta y permitirte seguir con tu vida de forma positiva.

Hasta los casos más difíciles pueden resolverse con esta terapia. Me viene a la memoria el tratamiento de una niña de ocho años, llamada Marcia, que había sido víctima cinco años antes de fuertes abusos sexuales y ritualistas en la guardería. El trauma se agravó en su propio hogar, donde también abusó de ella el hombre con el que su madre estaba viviendo. Cuando vi a Marcia, ella ya llevaba cinco años en psicoterapia tradicional (desde los tres años de edad), pero no había mostrado una verdadera mejoría. Los traumas de su pasado eran aún tan perturbadores que no había sido nunca capaz de hablar de ellos abiertamente con nadie, ni siquiera con su propia madre ni con la serie de terapeutas que había visto. Cada vez que se sacaba el tema, ella se traumatizaba de nuevo por completo. De hecho, las pesadillas que habían comenzado años atrás sólo parecían empeorar con el tiempo. Se sentía aterrorizada con los desconocidos, había desarrollado un temor a los lugares oscuros y no podía ir sola al cuarto de baño ni a ciertas habitaciones de su

propia casa.

Aunque había sido un amigo el que me había enviado a la madre de Marcia, al principio ella era muy escéptica con la Terapia del Campo del Pensamiento. Pero fui capaz de ayudarla rápidamente a eliminar su propio miedo de hablar en público. Eso fue lo que rompió su resistencia para permitirme trabajar con su hija. Lo que la reconfortaba especialmente era el hecho de que, a diferencia de la terapia tradicional, la Terapia del Campo del Pensamiento no requiere que un individuo reviva ni hable sobre sus experiencias difíciles.

Tuve dos sesiones con Marcia. Empezamos por erradicar los miedos que había ido desarrollando con los años. Luego eliminamos las perturbaciones relacionadas con el abuso sexual en sí. Cuando terminamos, estaba visiblemente mucho más relajada. En las semanas y meses siguientes, su madre me dijo que Marcia se sentía ahora cómoda con la gente y que ya no tenía miedo de ir a ciertas partes de su casa. Cuando hablé con su madre por última vez, dos años después, Marcia seguía encontrándose muy bien.

No te olvides de que los siguientes algoritmos TFT no harán desaparecer las memorias del trauma que has experimentado. Seguirás recordando todo lo que ha sucedido, pero los algoritmos derribarán las perturbaciones que se quedaron marcadas en el campo del pensamiento durante el horrible suceso, y que son las responsables de los síntomas que han perturbado tu vida durante tanto tiempo. Las memorias perderán el poder emocional que tuvieron una vez.

Si estás experimentando «penas de amor», el algoritmo para los traumas te será útil. A través de los años que he practicado la psicoterapia, he descubierto que aunque las desilusiones románticas no sean objetivamente el suceso más traumático en la vida de las personas, ciertamente causan un tremendo dolor emocional. Cuando el amor romántico se vuelve amargo, normalmente pasamos semanas, meses y hasta años lamiendo las heridas de nuestros corazones y espíritus rotos. Nos repetimos una y otra vez lo que hicimos y lo que hubiéramos podido cambiar para mantener el amor intacto y evitar la ruptura («si yo hubiera sido más cariñoso...»; «si hubiera mostrado más interés en lo que a él le interesaba...»).

La cruda realidad es que cuando una relación romántica muere, es completamente normal estar muy disgustado y sentir una commoción en el duelo. Pero también es importante eliminar el dolor que hace que sea tan difícil seguir con la vida cotidiana. Ahora, la Terapia del Campo del Pensamiento puede erradicar por completo los restos de la confusión emocional asociada con las relaciones problemáticas.

En las páginas siguientes, se proporcionan cuatro algoritmos para el trauma. El primero funcionará en la mayoría de la gente y está diseñado para el

«trauma simple». Comienza con este algoritmo, que debería desmoronar tus perturbaciones y reducir la puntuación USM a uno. No obstante, si no funciona, cambia al algoritmo más adecuado entre los tres algoritmos para el «trauma complejo»: trauma complejo, trauma complejo con ira o trauma complejo con culpabilidad.

Algoritmo para el trauma simple

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en el suceso traumático que produce el malestar emocional en tu vida.
2. Puntúa tu nivel de malestar en este momento, utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM). En esta escala, diez significa lo peor que te puedes sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.
3. Utilizando dos dedos de una mano, aplícate unos golpecitos en el punto donde comienza la ceja, justo por encima del puente de la nariz. Aplícate cinco golpecitos, con firmeza y suavidad, no tan fuerte, ni mucho menos, como para hacerte daño o hacerte un hematoma, pero con la firmeza suficiente para estimular el flujo de energía del sistema.
4. Aplícate unos golpecitos en el «punto de la clavícula». Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Aplícate cinco golpecitos en este punto.
5. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo normal para la mayoría de la gente), continúa con el paso seis que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a cinco.
6. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del

dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darte cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). *Es muy importante seguir aplicándose los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma:*

Abre los ojos.

Cierra los ojos.

Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.

Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.

Gira los ojos en círculo en una dirección.

Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.

Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaje los ojos).

Cuenta en voz alta del uno al cinco.

Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

- 7 Vuelve a darte cinco golpecitos, con firmeza y suavidad, en el comienzo de la ceja.
- 8 Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.
- 9 Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso diez que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no está en el uno, realiza la corrección mini 1P que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos anteriores del tratamiento.
- 10 Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Algoritmo para el trauma complejo

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en el suceso traumático que produce el malestar emocional en tu vida.

2. Puntúa tu nivel de malestar en este momento, utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM). En esta escala, diez significa lo peor que te puedes sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.
3. Utilizando dos dedos de una mano, aplícate unos golpecitos en el punto donde comienza la ceja, justo por encima del puente de la nariz. Aplícate cinco golpecitos, con firmeza y suavidad, no tan fuerte, ni mucho menos, como para hacerte daño o hacerte un hematoma, pero con la firmeza suficiente para estimular el flujo de energía del sistema.
4. Aplícate cinco golpecitos debajo del ojo, aproximadamente unos dos centímetros y medio por debajo de la parte inferior del globo ocular, en el centro de la parte inferior de la órbita ósea, parte alta de la mejilla. Aplica los golpecitos con firmeza, pero no tan fuerte como para causar dolor.
5. Aplícate cinco golpecitos firmemente debajo del brazo, a unos diez centímetros justo debajo de la axila, con los dedos rígidos. En los hombres, este punto está debajo del brazo y casi al nivel del pezón. Las mujeres pueden localizar este punto dándose golpecitos aproximadamente en el centro de la tira del sujetador por debajo del brazo.
6. Aplícate unos golpecitos en el «punto de la clavícula». Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Aplícate cinco golpecitos en este punto.
7. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo normal para la mayoría de la gente), continúa con el paso ocho que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a siete.
8. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del

dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darte cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándose los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma:

Abre los ojos.

Cierra los ojos.

Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.

Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.

Gira los ojos en círculo en una dirección.

Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.

Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaje los ojos).

Cuenta en voz alta del uno al cinco.

Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

- 9 Vuelve a darte cinco golpecitos, con firmeza y suavidad, en el comienzo de la ceja.
10. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del ojo.
11. Vuelve a darte cinco golpecitos firmes debajo del brazo.
12. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.
- 13 Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso catorce que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no está en el uno, realiza la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos anteriores del tratamiento.
- 14 Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Algoritmo para el trauma complejo con ira

1. Sintoniza con el Campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en el suceso traumático que produce el malestar emocional en tu vida.
2. Puntúa tu nivel de malestar en este momento, utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM). En esta escala, diez significa lo peor que se puede sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.
3. Utilizando dos dedos de una mano, aplícate unos golpecitos en el punto donde comienza la ceja, justo por encima del puente de la nariz. Aplícate cinco golpecitos, con firmeza y suavidad, no tan fuerte, ni mucho menos, como para hacerte daño o hacerte un hematoma, pero con la firmeza suficiente para estimular el flujo de energía del sistema.
4. Aplícate cinco golpecitos debajo del ojo, aproximadamente unos dos centímetros y medio por debajo de la parte inferior del globo ocular, en el centro de la parte inferior de la órbita ósea, parte alta de la mejilla. Aplica los golpecitos con firmeza, pero no tan fuerte como para causar dolor.
5. Aplícate cinco golpecitos firmemente debajo del brazo, a unos diez centímetros justo debajo de la axila, con los dedos rígidos. En los hombres, este punto está debajo del brazo y casi al nivel del pezón. Las mujeres pueden localizar este punto dándose golpecitos aproximadamente en el centro de la tira del sujetador por debajo del brazo.
6. Aplícate unos golpecitos en el «punto de la clavícula». Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Aplícate cinco golpecitos en este punto.
7. Aplícate cinco golpecitos en el «punto del dedo meñique», que se encuentra en el lado interior de la punta de dicho dedo, junto a la uña, en la parte del dedo cerca del dedo anular.
8. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.

9. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo normal para la mayoría de la gente), continúa con el paso diez que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a nueve.
10. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darte cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándose los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma:
- Abre los ojos.
Cierra los ojos.
Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.
Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.
Gira los ojos en círculo en una dirección.
Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.
Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaja los ojos).
Cuenta en voz alta del uno al cinco.
Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.
- 11 Vuelve a darte cinco golpecitos, con firmeza y suavidad, en el comienzo de la ceja.
- 12 Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del ojo.
- 13 Vuelve a darte cinco golpecitos firmes debajo del brazo.
- 14 Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.
- 15 Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto del dedo meñique.
- 16 Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.

- 17 Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso dieciocho que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no está en el uno, realiza la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos del tratamiento anteriores.
- 18 Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Algoritmo para el trauma complejo con culpabilidad

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en el suceso traumático que produce el malestar emocional en tu vida.
2. Puntúa tu nivel de malestar en este momento, utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM). En esta escala, diez significa lo peor que te puedes sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.
3. Utilizando dos dedos de una mano, aplícate unos golpecitos en el punto donde comienza la ceja, justo por encima del puente de la nariz. Aplícate cinco golpecitos, con firmeza y suavidad, no tan fuerte, ni mucho menos, como para hacerte daño o hacerte un hematoma, pero con la firmeza suficiente para estimular el flujo de energía del sistema.
4. Aplícate cinco golpecitos debajo del ojo, aproximadamente unos dos centímetros y medio por debajo de la parte inferior del globo ocular, en el centro de la parte inferior de la órbita ósea, parte alta de la mejilla. Aplica los golpecitos con firmeza, pero no tan fuerte como para causar dolor.
5. Aplícate cinco golpecitos firmemente debajo del brazo, a unos diez centímetros justo debajo de la axila, con los dedos rígidos. En los hombres, este punto está debajo del brazo y casi al nivel del pezón. Las mujeres pueden localizar este punto dándose golpecitos aproximadamente en el centro de la tira del sujetador por debajo del brazo.

6. Apícate unos golpecitos en el «punto de la clavícula». Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Apícate cinco golpecitos en este punto.
7. Apícate cinco golpecitos en el «punto del dedo índice», que está situado en la punta del dedo índice, en la parte del dedo próxima al dedo pulgar.
8. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.
9. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo normal para la mayoría de la gente), continúa con el paso diez que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a nueve.
10. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darte cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándose los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma:

Abre los ojos.

Cierra los ojos.

Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.

Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.

Gira los ojos en círculo en una dirección.

Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.

Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaja los ojos).

Cuenta en voz alta del uno al cinco.

Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

11. Vuelve a darte cinco golpecitos, con firmeza y suavidad, en el comienzo de la ceja.
12. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del ojo.
13. Vuelve a darte cinco golpecitos firmes debajo del brazo.
14. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.
15. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto del dedo índice.
16. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.
17. Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso dieciocho que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no estás en el uno, realiza la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos del tratamiento anteriores.
18. Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Ansiedad

Si la ansiedad está presente en tu vida, al menos no estás solo. Según los resultados de algunas encuestas, la ansiedad es el malestar psicológico más común en Estados Unidos. Es tan corriente que mucha gente lo acepta como una dura realidad de la vida. Aunque es cierto que con frecuencia la ansiedad no tiene un desencadenante claro, también se puede atribuir a factores como la pérdida de un trabajo o la enfermedad de un miembro de la familia. Sin embargo, incluso en estos casos, la ansiedad se presenta a menudo como desproporcionada en relación a la causa aparente; por ejemplo, una fecha límite en el trabajo puede disparar la ansiedad muy por encima de lo que las circunstancias pueden justificar.

No obstante, debes recordar que, independientemente de la causa a la

que se atribuya la ansiedad, la clave está en desmoronar las perturbaciones del campo del pensamiento que son responsables de dicha ansiedad. Una vez que se han erradicado esas perturbaciones, la ansiedad también desaparecerá.

A veces la ansiedad va acompañada de ataques de pánico. El pánico consiste en la aparición repentina e intensa de una fuerte ansiedad. A las personas que no han tenido nunca una reacción de pánico fuerte, les resulta difícil imaginar lo perturbadores y aterradores que pueden ser estos episodios. Una vez que se producen, pueden afectar enormemente a la forma en que estas personas viven su vida, dejándoles a menudo con el temor de volver a dejarse llevar por el pánico, lo que les hace padecer una ansiedad crónica. Es posible que de forma consciente permanezcan sólo en entornos familiares y seguros, donde es menos probable que tales ataques tengan lugar. En los casos más extremos, la gente llega a quedarse en casa permanentemente.

Recuerdo a una joven madre que no podía alejarse más de dos metros de la puerta de su casa sin tener un fuerte ataque de pánico. Como resultado, estaba aterrorizada sobre lo que podría pasar si su hijo de tres años tuviera una emergencia médica que requiriera llevarle urgentemente al hospital; creía que no sería capaz de hacerlo. En unos minutos, después de utilizar el algoritmo TFT, era obvio para ella que sería capaz de enfrentarse a tal emergencia.

El algoritmo siguiente está diseñado para la «ansiedad simple/estrés» y funcionará en la mayoría de las personas. No obstante, si no baja su puntuación USM tanto como le gustaría, cambie al algoritmo para la «ansiedad compleja /ataque de pánico» y luego, si es necesario, continúa con uno de los algoritmos alternativos.

Algoritmo para la ansiedad simple/estrés

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en la ansiedad que produce el malestar-emocional en tu vida.
2. Puntúa tu nivel de malestar en este momento, utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM). En esta escala, diez significa lo peor que te puedes sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.
3. Utilizando dos dedos de una mano, aplícate cinco golpecitos debajo del ojo, aproximadamente unos dos centímetros y medio por debajo de la parte inferior del globo ocular, en el centro de la parte inferior de la órbita ósea, parte alta de la mejilla. Aplica los golpecitos con firmeza, pero no tan fuerte como para causar dolor.

4. Apícate cinco golpecitos firmemente debajo del brazo, a unos diez centímetros justo debajo de la axila, con los dedos rígidos. En los hombres, este punto está debajo del brazo y casi al nivel del pezón. Las mujeres pueden localizar este punto dándose golpecitos aproximadamente en el centro de la tira del sujetador por debajo del brazo.
5. Apícate unos golpecitos en el «punto de la clavícula». Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Apícate cinco golpecitos en este punto.
6. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo normal para la mayoría de la gente), continúa con el paso siete que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a seis.
7. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darse cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándose los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma:

Abre los ojos.

Cierra los ojos.

Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.

Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.

Gira los ojos en círculo en una dirección.

Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.

Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaje los ojos).

Cuenta en voz alta del uno al cinco.

Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

8. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del ojo.
9. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del brazo.
10. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.
11. Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso doce que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no estás en el uno, realiza la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos del tratamiento anteriores.
12. Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Algoritmo para la ansiedad compleja/ataque de pánico

Usar en primer lugar

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en la ansiedad que produce el malestar emocional en tu vida.
2. Puntúa tu nivel de malestar en este momento, utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM). En esta escala, diez significa lo peor que te puedes sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.
3. Utilizando dos dedos de una mano, aplícate unos golpecitos en el punto donde comienza la ceja, justo por encima del puente de la nariz. Aplícate cinco golpecitos, con firmeza y suavidad, no tan fuerte, ni mucho menos, como para hacerte daño o hacerte un hematoma, pero con la firmeza suficiente para estimular el flujo de energía del sistema.
4. Aplícate cinco golpecitos debajo del ojo, aproximadamente unos dos

centímetros y medio por debajo de la parte inferior del globo ocular, en el centro de la parte inferior de la órbita ósea, parte alta de la mejilla. Aplica los golpecitos con firmeza, pero no tan fuerte como para causar dolor.

5. Apícate cinco golpecitos firmemente debajo del *brazo*, a unos diez centímetros justo debajo de la axila, con los dedos rígidos. En los hombres, este punto está debajo del brazo y casi al nivel del pezón. Las mujeres pueden localizar este punto dándose golpecitos aproximadamente en el centro de la tira del sujetador por debajo del brazo.
6. Apícate unos golpecitos en el punto de la clavícula. Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Apícate cinco golpecitos en este punto.
7. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo normal para la mayoría de la gente), continúa con el paso ocho que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a siete.
8. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darte cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándose los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma:

Abre los ojos.

Cierra los ojos.

Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.

Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.
Gira los ojos en círculo en una dirección.
Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.
Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaja los ojos).
Cuenta en voz alta del uno al cinco.
Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

9. Vuelve a darte cinco golpecitos al comienzo de la ceja.
10. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del ojo.
11. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del brazo.
12. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.
13. Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso catorce que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no está en el uno, realiza la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos del tratamiento anteriores.
14. Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Algoritmo para la ansiedad compleja/ataque de pánico

Alternativa 1

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en la ansiedad que produce el malestar emocional en tu vida.
2. Puntúa tu nivel de malestar en este momento, utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM). En esta escala, diez significa lo peor que te puedes sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.

3. Utilizando dos dedos de una mano, aplícate cinco golpecitos debajo del ojo, aproximadamente unos dos centímetros y medio por debajo de la parte inferior del globo ocular, en el centro de la parte inferior de la órbita ósea, parte alta de la mejilla. Aplica los golpecitos con firmeza, pero no tan fuerte como para causar dolor.
4. Aplícate cinco golpecitos firmemente debajo del brazo, a unos diez centímetros justo debajo de la axila, con los dedos rígidos. En los hombres, este punto está debajo del brazo y casi al nivel del pezón. Las mujeres pueden localizar este punto dándose golpecitos aproximadamente en el centro de la tira del sujetador por debajo del brazo.
5. Aplícate unos golpecitos en el punto donde comienza la ceja, justo por encima del puente de la nariz. Aplícate cinco golpecitos, con firmeza y suavidad, no tan fuerte, ni mucho menos, como para hacerte daño o hacerte un hematoma, pero con la firmeza suficiente para estimular el flujo de energía del sistema.
6. Aplícate unos golpecitos en el «punto de la clavícula». Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Aplícate cinco golpecitos en este punto.
7. Aplícate cinco golpecitos en el punto del dedo meñique, que se encuentra en el lado interior de la punta de dicho dedo, junto a la uña, en la parte cerca del dedo anular.
8. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo normal para la mayoría de la gente), continúa con el paso nueve que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a ocho.
9. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del

dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darte cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándose los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma:

- Abre los ojos.
 - Cierra los ojos.
 - Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.
 - Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.
 - Gira los ojos en círculo en una dirección.
 - Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.
 - Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaja los ojos).
 - Cuenta en voz alta del uno al cinco.
 - Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.
10. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del ojo.
11. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del brazo.
12. Vuelve a darte cinco golpecitos en el comienzo de la ceja.
13. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.
14. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto del dedo meñique.
15. Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso dieciséis que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no está en el uno, realiza la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos del tratamiento anteriores.
16. Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Algoritmo para la ansiedad compleja/ataque de pánico

Alternativa 2

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en la ansiedad que produce el malestar emocional en tu vida.
2. Puntúa tu nivel de malestar en este momento, utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM). En esta escala, diez significa lo peor que te puede sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.
3. Utilizando dos dedos de una mano, aplícate cinco golpecitos firmemente debajo del brazo, a unos diez centímetros justo debajo de la axila, con los dedos rígidos. En los hombres, este punto está debajo del brazo y casi al nivel del pezón. Las mujeres pueden localizar este punto dándose golpecitos aproximadamente en el centro de la tira del sujetador por debajo del brazo.
4. Aplícate cinco golpecitos debajo del ojo, aproximadamente unos dos centímetros y medio por debajo de la parte inferior del globo ocular, en el centro de la parte inferior de la órbita ósea, parte alta de la mejilla. Aplica los golpecitos con firmeza, pero no tan fuerte como para causar dolor.
5. Aplícate unos golpecitos en el punto donde comienza la ceja, justo por encima del puente de la nariz. Aplícate cinco golpecitos, con firmeza y suavidad, no tan fuerte, ni mucho menos, como para hacerte daño o hacerte un hematoma, pero con la firmeza suficiente para estimular el flujo de energía del sistema.
6. Aplícate unos golpecitos en el punto de la clavícula. Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Aplícate cinco golpecitos en este punto.
7. Aplícate cinco golpecitos en el punto del dedo meñique, que se encuentra en el lado interior de la punta de dicho dedo, junto a la uña, en la parte del dedo cerca del dedo anular.

8. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo normal para la mayoría de la gente), continúa con el paso nueve que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a ocho.
9. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándose golpecitos mientras realiza los nueve pasos siguientes (tienes que darte cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándose los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma:

Abre los ojos.

Cierra los ojos.

Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.

Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.

Gira los ojos en círculo en una dirección.

Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.

Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaja los ojos).

Cuenta en voz alta del uno al cinco.

Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

10. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del brazo.

11. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del ojo.

12. Vuelve a darte cinco golpecitos en el comienzo de la ceja.

13. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.

14. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto del dedo meñique.

15. Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo

que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso dieciséis que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no está en el uno, realiza la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos anteriores del tratamiento.

16. Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Algoritmo para la ansiedad compleja/ataque de pánico

Alternativa 3

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en la ansiedad que produce el malestar emocional en tu vida.
2. Puntúa tu nivel de malestar en este momento, utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM). En esta escala, diez significa lo peor que te puedes sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.
3. Utilizando dos dedos de una mano, aplícate unos golpecitos en el punto donde comienza la ceja, justo por encima del puente de la nariz. Aplícate cinco golpecitos, con firmeza y suavidad, no tan fuerte, ni mucho menos, como para hacerte daño o hacerte un hematoma, pero con la firmeza suficiente para estimular el flujo de energía del sistema.
4. Aplícate cinco golpecitos firmemente debajo del brazo, a unos diez centímetros justo debajo de la axila, con los dedos rígidos. En los hombres, este punto está debajo del brazo y casi al nivel del pezón. Las mujeres pueden localizar este punto dándose golpecitos aproximadamente en el centro de la tira del sujetador por debajo del brazo.
5. Aplícate cinco golpecitos debajo del ojo, aproximadamente unos dos centímetros y medio por debajo de la parte inferior del globo ocular, en el centro de la parte inferior de la órbita ósea, parte alta de la mejilla. Aplica los golpecitos con firmeza, pero no tan fuerte como para causar dolor.

6. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo normal para la mayoría de la gente), continúa con el paso siete que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a seis.
7. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darte cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándose los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma.

Abre los ojos.

Cierra los ojos.

Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.

Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.

Gira los ojos en círculo en una dirección.

Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.

Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaje los ojos).

Cuenta en voz alta del uno al cinco.

Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

8. Vuelve a darte cinco golpecitos en el comienzo de la ceja.

9. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del brazo.

10. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del ojo.

11. Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso doce que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no está en el uno, realiza la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los

pasos anteriores del tratamiento.

12. Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Algoritmo para la ansiedad compleja/ataque de pánico

Alternativa 4

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en la ansiedad que produce el malestar emocional en tu vida.
2. Puntúa su nivel de malestar en este momento, utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM). En esta escala, diez significa lo peor que se puede sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.
3. Utilizando dos dedos de una mano, apícate cinco golpecitos debajo del ojo, aproximadamente unos dos centímetros y medio por debajo de la parte inferior del globo ocular, en el centro de la parte inferior de la órbita ósea, parte alta de la mejilla. Aplica los golpecitos con firmeza, pero no tan fuerte como para causar dolor.
4. Apícate unos golpecitos en el punto donde comienza la ceja, justo por encima del puente de la nariz. Apícate cinco golpecitos, con firmeza y suavidad, no tan fuerte como para hacerte daño o hacerte un hematoma, pero con la firmeza suficiente para estimular el flujo de energía del sistema.
5. Apícate cinco golpecitos firmemente debajo del brazo, a unos diez centímetros justo debajo de la axila, con los dedos rígidos. En los hombres, este punto está debajo del brazo y casi al nivel del pezón. Las mujeres pueden localizar este punto dándose golpecitos aproximadamente en el centro de la tira del sujetador por debajo del brazo.
6. Apícate cinco golpecitos en el punto del dedo meñique, que se encuentra en el lado interior de la punta de dicho dedo, junto a la uña, en la parte del dedo cerca del dedo anular.

7. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo normal para la mayoría de la gente), continúa con el paso ocho que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a siete.
8. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darte cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándote los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma:

Abre los ojos.

Cierra los ojos.

Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.

Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.

Gira los ojos en círculo en una dirección.

Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.

Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaja los ojos).

Cuenta en voz alta del uno al cinco.

Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

9. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del ojo.

10. Vuelve a darte cinco golpecitos en el comienzo de la ceja.

11. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del brazo.

12. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto del dedo meñique

13. Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso catorce que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no está en el uno, realiza la corrección mini IP

que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos anteriores del tratamiento.

14. Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Algoritmo para la ansiedad compleja/ataque de pánico

Alternativa 5

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en la ansiedad que produce el malestar emocional en tu vida.
2. Puntúa tu nivel de malestar en este momento, utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM). En esta escala, diez significa lo peor que te puedes sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.
3. Apícate unos golpecitos en el «punto de la clavícula». Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Apícate cinco golpecitos en este punto.
4. Apícate cinco golpecitos debajo del ojo, aproximadamente unos dos centímetros y medio por debajo de la parte inferior del globo ocular, en el centro de la parte inferior de la órbita ósea, parte alta de la mejilla. Aplica los golpecitos con firmeza, pero no tan fuerte como para causar dolor.
5. Apícate cinco golpecitos firmemente debajo del brazo, a unos diez centímetros justo debajo de la axila, con los dedos rígidos. En los hombres, este punto está debajo del brazo y casi al nivel del pezón. Las mujeres pueden localizar este punto dándose golpecitos aproximadamente en el centro de la tira del sujetador por debajo del brazo.
6. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo normal para la mayoría de

la gente), continúa con el paso siete que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a seis.

7. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darte cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándose los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma:

Abre los ojos.

Cierra los ojos.

Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.

Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.

Gira los ojos en círculo en una dirección.

Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.

Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaja los ojos).

Cuenta en voz alta del uno al cinco.

Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

8. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.
9. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del ojo.
10. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del brazo.
11. Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso doce que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no está en el uno, realiza la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos anteriores del tratamiento.

12. Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Adicciones

Los impulsos adictivos son una fuerza dominante en la vida de muchos millones de personas. Pero ya seas adicto a la nicotina, a la heroína, al alcohol o a la comida, la Terapia del Campo del Pensamiento puede resolver tu problema en unos minutos. Aunque lleves décadas siendo fumador o aunque hayas fracasado con miles de dietas en tu intento de controlar la ingesta de alimentos, un breve algoritmo puede enterrar el problema para siempre.

A lo largo de los años, debido a que las adicciones han ido en aumento en Estados Unidos hasta convertirse en una epidemia, he detectado que las adicciones son una reacción a la ansiedad (lo que he confirmado mediante el diagnóstico causal). Todas las adicciones, de hecho, son adicciones a una sustancia o actividad para enmascarar la ansiedad. Sin embargo, la adicción es una forma inadecuada de enfrentarse a la ansiedad, ya que sólo intenta ocultarla, pero no erradicarla de verdad. Para tratar una adicción, debe tratarse la ansiedad subyacente.

Así que, por ejemplo, cuando el nivel de estrés en el trabajo es especialmente alto, ¿te apetece encender un cigarrillo? ¿O buscas una golosina? El impulso irresistible de fumar o de comer se desencadena por la ansiedad y por el deseo de encontrar un consuelo y una tranquilidad falsos a través de la comida o de cualquier otra adicción. Debes recordar, no obstante, que la comida o las drogas en realidad no alivian la ansiedad en sí misma, aunque pueda parecer que lo hacen; sólo la ocultan como una manta, haciendo más probable la adicción y empeorando la ansiedad. Como estas sustancias parecen proporcionar un efecto tranquilizador, el impulso adictivo se refuerza de forma subconsciente.

Uno de los primeros clientes a los que traté de adicciones fue una mujer a la que llamaré Anne. Era adicta a las chocolatinas Snickers y al menos tres veces al día, sacaba una del bolso y se la engullía. Decía que siempre las llevaba ahí para las «emergencias», y según ella, eran el tranquilizante perfecto. Aunque su médico le había aconsejado que perdiera peso y que redujera el exceso de grasa y de calorías en su dieta, Anne no era capaz de resistirse al antojo de comer esas golosinas. Sin embargo, después de un solo tratamiento con un algoritmo TFT, todo cambió. La puntuación USM (que reflejaba su deseo

de comerse una chocolatina Snickers) cayó en picado de nueve a uno. He seguido en contacto con Anne y su adicción no ha vuelto durante años.

Para entender la fuerza de estas ansias adictivas, ten en cuenta que la mayoría de los fumadores que sobreviven a un ataque al corazón, o que se someten a la cirugía coronaria de *bypass*, siguen fumando. Imagínate lo que es enfrentarse a la muerte, conseguir una segunda oportunidad en la vida y continuar todavía con el comportamiento que posiblemente haya sido el mayor responsable de los problemas de salud que se han experimentado.

A menudo he contado la historia de los soldados estadounidenses que lucharon en la Guerra de Vietnam. Algunos se dieron a la heroína y a otras drogas ilegales para reprimir su ansiedad basada en la realidad. Cuando se corrió la voz en Estados Unidos acerca del uso de la heroína entre los soldados, hubo miedo de que el país tuviera que enfrentarse a serios problemas de drogadicción cuando los soldados volvieran a casa. Pero ése no fue el caso en absoluto. Una vez que los que volvían dejaban atrás la ansiedad del combate (obviamente la fuente de la ansiedad estaba fuera de ellos mismos), la mayoría de ellos dejaron simplemente de utilizar estas drogas duras. Ya no sentían la necesidad de ellas, y el componente fisiológico de la adicción parecía bastante insignificante una vez que su fuente de ansiedad había desaparecido. Estoy convencido de que la adicción es fundamentalmente un problema psicológico, no un problema físico.

Al tratar las adicciones que tengas con los algoritmos siguientes, no estarás enmascarándolas ni ocultándolas, sino que las erradicarás en su causa fundamental.

Comienza con el algoritmo para «usar en primer lugar» que se describe a continuación, que le servirá a la mayoría de la gente para eliminar sus adicciones. Pero si no obtienes un resultado satisfactorio con él, cambia a los «algoritmos alternativos», que son más eficaces para algunos individuos. Utiliza estos algoritmos cuando tu adicción sea particularmente fuerte.

Algoritmo para los impulsos adictivos Usar en primer lugar

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en la adicción que deseas tratar.
2. Puntúa la intensidad de tu impulso adictivo en este momento, utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM). En esta escala, diez significa lo peor que te puedes sentir, y uno indica que no hay restos del

malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.

3. Utilizando dos dedos de una mano, aplícate cinco golpecitos debajo del ojo, aproximadamente unos dos centímetros y medio por debajo de la parte inferior del globo ocular, en el centro de la parte inferior de la órbita ósea, parte alta de la mejilla. Aplica los golpecitos con firmeza, pero no tan fuerte como para causar dolor.
4. Aplícate cinco golpecitos firmemente debajo del brazo, a unos diez centímetros justo debajo de la axila, con los dedos rígidos. En los hombres, este punto está debajo del brazo y casi al nivel del pezón. Las mujeres pueden localizar este punto dándose golpecitos aproximadamente en el centro de la tira del sujetador por debajo del brazo.
5. Aplícate unos golpecitos en el «punto de la clavícula». Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Aplícate cinco golpecitos en este punto.
6. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo normal para la mayoría de la gente), continúa con el paso siete que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a seis.
7. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darte cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándose los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma:

Abre los ojos.
Cierra los ojos.
Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.
Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.
Gira los ojos en círculo en una dirección.
Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.
Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaja los ojos).
Cuenta en voz alta del uno al cinco.
Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

8. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del ojo.
9. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del brazo.
10. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.
11. Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso doce que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no está en el uno, realiza la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos anteriores del tratamiento.
12. Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Algoritmo para los impulsos adictivos

Alternativa 1

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en la adicción que deseas tratar.
2. Puntúa la intensidad de tu impulso adictivo en este momento, utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM). En esta escala, diez significa lo peor que te puede sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.

3. Apícate unos golpecitos en el punto de la clavícula. Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Apícate cinco golpecitos en este punto.
4. Utilizando dos dedos de una mano, apícate cinco golpecitos debajo del ojo, aproximadamente unos dos centímetros y medio por debajo de la parte inferior del globo ocular, en el centro de la parte inferior de la órbita ósea, parte alta de la mejilla. Aplica los golpecitos con firmeza, pero no tan fuerte como para causar dolor.
5. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.
6. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo normal para la mayoría de la gente), continúa con el paso siete que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a seis.
7. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darse cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándose los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma:

Abre los ojos.

Cierra los ojos.

Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.

Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.

Gira los ojos en círculo en una dirección.

Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.

Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaja los ojos).

Cuenta en voz alta del uno al cinco.

Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

8. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.
9. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del ojo.
10. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.
11. Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso doce que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no está en el uno, realiza la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos anteriores del tratamiento.
12. Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Algoritmo para los impulsos adictivos

Alternativa 2

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en la adicción que deseas tratar.
2. Puntúa la intensidad de tu impulso adictivo en este momento, utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM). En esta escala, diez significa lo peor que te puedes sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.
3. Apícate cinco golpecitos firmemente debajo del brazo, a unos diez centímetros justo debajo de la axila, con los dedos rígidos. En los hombres, este punto está debajo del brazo y casi al nivel del pezón. Las mujeres pueden localizar este punto dándose golpecitos aproximadamente en el centro de la tira del sujetador por debajo del brazo.

4. Utilizando dos dedos de una mano, aplícate cinco golpecitos debajo del ojo, aproximadamente unos dos centímetros y medio por debajo de la parte inferior del globo ocular, en el centro de la parte inferior de la órbita ósea, parte alta de la mejilla. Aplica los golpecitos con firmeza, pero no tan fuerte como para causar dolor.
5. Aplícate unos golpecitos en el punto de la clavícula. Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Aplícate cinco golpecitos en este punto.
6. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo normal para la mayoría de la gente), continúa con el paso siete que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos del uno a seis.
7. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darte cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándote los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma:

Abre los ojos.

Cierra los ojos.

Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.

Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.

Gira los ojos en círculo en una dirección.

Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.

Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaja los ojos).

Cuenta en voz alta del uno al cinco.
Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

8. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del brazo.
9. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del ojo.
10. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.
11. Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso doce que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no está en el uno, realiza la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos anteriores del tratamiento.
12. Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Fobias

Una fobia es un miedo persistente sin una base racional, relacionado normalmente con un objeto o situación inofensivos. Irónicamente, la mayoría de la gente que padece estas fobias entiende bastante bien la poca base real que tiene su miedo, lo que les hace sentirse todavía más tontos y más avergonzados, y contribuye aún más a su trastorno emocional. Saben que no deberían tener miedo, pero no pueden librarse de él.

La mayoría de los psicólogos convencionales creen en realidad que las fobias no se pueden curar, lo cual ha sido devastador para aquellos que las sufren, cuyos miedos han afectado a sus carreras profesionales, han dañado sus relaciones personales y han saboteados su capacidad de disfrutar de la vida. Durante muchos años, eso fue terrible para mí también. Crecí en hogares de acogida, donde sufría en silencio al enfrentarme con miedos a las alturas, a los túneles y a hablar delante de otros. Si hubiera conocido el algoritmo para la fobia en aquel entonces, me hubiera librado de un buen martirio.

Hace algún tiempo, conocí a una mujer en la base de un teleférico de Palm Springs, California, que se desplazaba cientos de metros hasta la cima del

monte San Jacinto. Aunque quería montar en el teleférico, las alturas la aterrorizaban, así que se quedaba allí, incapaz de dar los pocos pasos necesarios para subir a la cabina. Con su permiso, la traté en ese mismo momento con un algoritmo TFT y funcionó. En unos minutos dijo que se sentía bien. Su USM, según dijo, había caído a uno. Los dos cogimos el teleférico y fui a su lado hasta la cima de la montaña. Era obvio que estaba disfrutando del paseo, liberada del miedo que sólo unos minutos antes le había provocado temblores, pálpitos y sonrojos.

Los algoritmos que siguen a continuación pueden producir el mismo tipo de curación instantánea e indolora de tus propios miedos. Hay dos algoritmos para la fobia. Uno sirve para la mayoría de las fobias y miedos y es efectivo para el miedo a las alturas, puentes, gatos, perros, insectos, serpientes, agujas, dentistas, ratones, caballos, agua, espacios cerrados, hablar en público y todas las demás fobias excepto las tres que se mencionan más abajo (por cierto, hablar en público es el miedo más común, pero con frecuencia puede resolverse rápidamente con este algoritmo). El otro algoritmo sirve para tres fobias específicas: la claustrofobia, la fobia a las arañas y la fobia a las turbulencias aéreas (durante los vuelos). Es un tratamiento especialmente eficaz para esas afecciones.

Durante una intervención que hice en un programa de entrevistas de la radio, una oyente describió el intenso miedo que sentía con las arañas. Sólo con ver una araña, decía, se ponía a temblar y sentía que se desmayaba. En la escala USM, dijo que estaba en diez en ese momento. Entonces la dirigí en la aplicación del algoritmo para la fobia. Después de este breve tratamiento, que duró sólo dos minutos, dijo que su puntuación USM había descendido a uno.

El programa de radio continuó durante casi una hora más. Justo antes de que terminara, la mujer volvió a llamar. Su voz sonaba con auténtico entusiasmo. Dijo que había vuelto a llamar porque mientras estaba sentada en el sofá, había visto que una araña se le había empezado a subir por la falda. Una hora antes, ése hubiera sido uno de los momentos más aterradores de su vida, pero dijo que no había sentido miedo en absoluto cuando vio, con calma, cómo la araña cruzaba por su regazo y volvía al sofá. La puntuación USM de uno se correspondía claramente con la espectacular eliminación de su miedo.

La mayoría de las fobias

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en la fobia que deseas tratar.
2. Utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM),

determina el malestar que sientes en este momento cuando piensas en tu fobia. En esta escala, diez significa lo peor que te puede sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.

3. Utilizando dos dedos de una mano, aplícate cinco golpecitos debajo del ojo, aproximadamente unos dos centímetros y medio por debajo de la parte inferior del globo ocular, en el centro de la parte inferior de la órbita ósea, parte alta de la mejilla. Aplica los golpecitos con firmeza, pero no tan fuerte como para causar dolor.
4. Aplícate cinco golpecitos firmemente debajo del brazo, a unos diez centímetros justo debajo de la axila, con los dedos rígidos. En los hombres, este punto está debajo del brazo y casi al nivel del pezón. Las mujeres pueden localizar este punto dándose golpecitos aproximadamente en el centro de la tira del sujetador por debajo del brazo.
5. Aplícate unos golpecitos en el «punto de la clavícula». Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Aplícate cinco golpecitos en este punto.
6. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo normal para la mayoría de la gente), continúa con el paso siete que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a seis.
7. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darte cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándose los golpecitos en el punto gamma durante la

totalidad de los nueve tratamientos gamma:

Abre los ojos.

Cierra los ojos.

Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.

Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.

Gira los ojos en círculo en una dirección.

Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.

Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaja los ojos).

Cuenta en voz alta del uno al cinco.

Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

8. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del ojo.

9. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del brazo.

10. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.

11. Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso doce que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no está en el uno, realiza la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos anteriores del tratamiento.

12. Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Miedo a las arañas, miedo a las turbulencias y claustrofobia

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en la fobia que deseas tratar.

2. Utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM), determina el malestar que sientes en este momento cuando piensas en tu

fobia. En esta escala, diez significa lo peor que te puedes sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.

3. Apícate cinco golpecitos firmemente debajo del brazo, a unos diez centímetros justo debajo de la axila, con los dedos rígidos. En los hombres, este punto está debajo del brazo y casi al nivel del pezón. Las mujeres pueden localizar este punto dándose golpecitos aproximadamente en el centro de la tira del sujetador por debajo del brazo.
4. Utilizando dos dedos de una mano, apícate cinco golpecitos debajo del ojo, aproximadamente unos dos centímetros y medio por debajo de la parte inferior del globo ocular, en el centro de la parte inferior de la órbita ósea, parte alta de la mejilla. Aplica los golpecitos con firmeza, pero no tan fuerte como para causar dolor.
5. Apícate unos golpecitos en el «punto de la clavícula». Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Aplícate cinco golpecitos en este punto.
6. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo normal para la mayoría de la gente), continúa con el paso siete que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a seis.
7. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gama con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darte cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándote los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma:

Abre los ojos.
Cierra los ojos.
Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.
Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.
Gira los ojos en círculo en una dirección.
Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.
Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaja los ojos).
Cuenta en voz alta del uno al cinco.
Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

8. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del brazo.
9. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del ojo.
10. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.
11. Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso doce que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no está en el uno, realiza la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos anteriores del tratamiento.
12. Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Depresión

Todo el mundo se siente triste de vez en cuando. Pero la depresión es un fenómeno bastante distinto que produce un efecto sombrío, intenso y crónico, de una tristeza atroz, de un sufrimiento y una desesperanza que hace prácticamente imposible disfrutar de la vida. Las personas deprimidas tienen dificultad para concentrarse, se sienten aletargados, fatigados, se apartan de la familia y de los amigos, y pierden interés en las actividades placenteras.

La depresión se da con aproximadamente el doble de frecuencia en las mujeres que en los hombres. Pero el siguiente algoritmo es eficaz para la inmensa mayoría de las personas de ambos性. No obstante, hay que hacer

una advertencia: aunque el algoritmo es útil, *si estás deprimido, también es necesario que estés al cuidado de un profesional de la salud mental*. Eso se debe a que la depresión aumenta el riesgo de suicidio, y hablar o pensar en el suicidio constituye una urgencia médica y psicológica.

Algoritmo para la depresión

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en la depresión.
2. Puntúa la gravedad de tu depresión en este momento, utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM). En esta escala, diez significa lo peor que te puedes sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.
3. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Aplícate treinta golpecitos en este punto con dos dedos de la mano contraria.
4. Aplícate unos golpecitos en el punto de la clavícula. Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Aplícate cinco golpecitos en este punto.
5. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo que le suceda a la mayoría de la gente), continúa con el paso seis que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a cinco.
6. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano (consulta el paso tres más arriba). Comienza a aplicar golpecitos en el punto gama con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos

mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darte cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándote los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma:

Abre los ojos.

Cierra los ojos.

Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.

Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.

Gira los ojos en círculo en una dirección.

Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.

Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaja los ojos).

Cuenta en voz alta del uno al cinco.

Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

7. Vuelve a darte treinta golpecitos en el punto gamma.
8. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.
9. Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso diez que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no está en el uno, realiza la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos anteriores del tratamiento.
10. Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Ira y cólera

La ira puede ser una emoción demoledora, y es una emoción que mucha gente maneja mal. Cuando se vuelve crónica, la ira no resuelta con un cónyuge, un adolescente que se comporta mal o un jefe demasiado exigente, también puede poner en peligro nuestra salud, aumentando la presión sanguínea, liberando hormonas del estrés y aumentando el riesgo de sufrir ataques

cardiacos.

A las mujeres en particular, se les enseña a contener la ira en vez de a expresarla. Pero reprimir la ira puede dar lugar a todo tipo de dolencias, desde la depresión hasta las enfermedades físicas. En el extremo contrario, la ira puede provocar que se den voces y gritos, lo que no ayuda a resolver la emoción subyacente y a menudo no hace sino aumentar el nivel de ira. Es mucho más saludable calmar la emoción y no hay *nada* que pueda lograrlo de forma más rápida y eficaz que la Terapia del Campo del Pensamiento.

A continuación encontrarás dos algoritmos, uno para la ira y el segundo para la cólera. Elige el primero para la mayoría de las situaciones en las que la ira haya invadido tu vida. La cólera es más intensa, un tipo de ira que corroea, en la cual un individuo puede incluso llegar a perder el control y expresar esa cólera con abusos físicos de un cónyuge o de un niño. Como pauta general, empieza con el algoritmo de la ira y si no es completamente eficaz, prueba con el algoritmo de la cólera.

Algoritmo para la ira

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en la ira que estás tratando.
2. Puntúa la intensidad de tu ira en este momento, utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM). En esta escala, diez significa lo peor que te puedes sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.
3. Apícate cinco golpecitos en el «punto del dedo meñique», que se encuentra en el lado interior de la punta de dicho dedo, junto a la uña, en la parte del dedo cerca del dedo anular.
4. Apícate unos golpecitos en el «punto de la clavícula». Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Apícate cinco golpecitos en este punto.
5. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo que le suceda a la mayoría

de la gente), continúa con el paso seis que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a cinco.

6. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darte cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándote los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma:

Abre los ojos.

Cierra los ojos.

Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.

Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.

Gira los ojos en círculo en una dirección.

Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.

Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaja los ojos).

Cuenta en voz alta del uno al cinco.

Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

7. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto del dedo meñique.
8. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.
9. Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso diez que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no estás en el uno, realiza la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos anteriores del tratamiento.
10. Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los

ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Algoritmo para la cólera

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en la cólera que produce malestar emocional en tu vida.
2. Puntúa tu nivel de cólera en este momento, utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM). En esta escala, diez significa lo peor que te puede sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.
3. Utilizando dos dedos de una mano, aplícate cinco golpecitos en el extremo exterior del ojo. Aplícate los golpecitos con firmeza y suavidad, pero no tan fuerte, ni mucho menos, como para hacerte un hematoma.
4. Aplícate unos golpecitos en el punto de la clavícula. Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Aplícate cinco golpecitos en este punto.
5. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo normal para la mayoría de la gente), continúa con el paso seis que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a cinco.
6. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darte

cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándote los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma:

Abre los ojos.

Cierra los ojos.

Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.

Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.

Gira los ojos en círculo en una dirección.

Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.

Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaja los ojos).

Cuenta en voz alta del uno al cinco.

Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

7. Vuelve a darte cinco golpecitos en el borde exterior del ojo.
8. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.
9. Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso diez que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no estás en el uno, realiza la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos del tratamiento anteriores.
10. Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Obsesiones

Las obsesiones son pensamientos o impulsos repetitivos generados por la ansiedad. Con frecuencia, la gente desarrolla y se apoya en compulsiones (actos o comportamientos repetitivos) para reducir la ansiedad. De ahí el término «trastorno obsesivo-compulsivo» (TOC) para describir esta afección común. El trastorno obsesivo-compulsivo es en realidad una adicción a ciertos comportamientos que enmascaran la ansiedad.

Las personas con este problema comprueban una y otra vez si han

apagado la llama de la cocina o si han cerrado con llave la puerta principal, y según parece son incapaces de calmar su ansiedad acerca de si lo han comprobado o no. Las personas con obsesiones pueden estar preocupadas también por el miedo a coger enfermedades a través de los objetos o de otras personas y por consiguiente, se lavan las manos repetidas veces.

Los siguientes algoritmos pueden tratar la obsesión y el trastorno obsesivo-compulsivo. Deberían utilizarse cuando el impulso obsesivo sea fuerte. Comienza con el algoritmo para «usar en primer lugar». A continuación, si es necesario, pasa a uno de los algoritmos alternativos.

Algoritmo para las obsesiones (TOC)

Usar en primer lugar

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en la obsesión que estás tratando.
2. Utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM), determina la intensidad del deseo que tienes en este momento de satisfacer tu impulso obsesivo. En esta escala, diez significa lo peor que te puedes sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.
3. Apícate unos golpecitos en el «punto de la clavícula». Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Apícate cinco golpecitos en este punto.
4. Apícate cinco golpecitos debajo del ojo, aproximadamente unos dos centímetros y medio por debajo de la parte inferior del globo ocular, en el centro de la parte inferior de la órbita ósea, parte alta de la mejilla. Aplica los golpecitos con firmeza, pero no tan fuerte como para causar dolor.
5. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.
6. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo normal para la mayoría de la gente), continúa con el paso siete que se describe a continuación. Pero si

no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a seis.

7. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darte cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándote los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma:

Abre los ojos.

Cierra los ojos.

Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.

Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.

Gira los ojos en círculo en una dirección.

Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.

Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaja los ojos).

Cuenta en voz alta del uno al cinco.

Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

8. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.

9. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del ojo.

10. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.

11. Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso doce que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no está en el uno, realiza la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos anteriores del tratamiento.

12. Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la

puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Algoritmo para las obsesiones (TOC)

Alternativa 1

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en la obsesión que estás tratando.
2. Utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM), determina la intensidad del deseo que tienes en este momento de satisfacer tu impulso obsesivo. En esta escala, diez significa lo peor que te puedes sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.
3. Apícate cinco golpecitos firmemente debajo del brazo, a unos diez centímetros justo debajo de la axila, con los dedos rígidos. En los hombres, este punto está debajo del brazo y casi al nivel del pezón. Las mujeres pueden localizar este punto dándose golpecitos aproximadamente en el centro de la tira del sujetador por debajo del brazo.
4. Apícate cinco golpecitos debajo del ojo, aproximadamente unos dos centímetros y medio por debajo de la parte inferior del globo ocular, en el centro de la parte inferior de la órbita ósea, parte alta de la mejilla. Aplica los golpecitos con firmeza, pero no tan fuerte como para causar dolor.
5. Apícate unos golpecitos en el punto de la clavícula. Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Apícate cinco golpecitos en este punto.
6. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo normal para la mayoría de la gente), continúa con el paso siete que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a

seis.

7. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darte cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándote los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma:

Abre los ojos.

Cierra los ojos.

Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.

Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.

Gira los ojos en círculo en una dirección.

Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.

Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaja los ojos).

Cuenta en voz alta del uno al cinco.

Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

8. Vuelve a darte cinco golpecitos firmes debajo del brazo.

9. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del ojo.

10. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.

11. Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso doce que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no estás en el uno, realiza la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos del tratamiento anteriores.

12. Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Algoritmo para las obsesiones (TOC)

Alternativa 2

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en la obsesión que estás tratando.
2. Utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM), determina la intensidad del deseo que tienes en este momento de satisfacer tu impulso obsesivo. En esta escala, diez significa lo peor que te puedes sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.
3. Apícate cinco golpecitos debajo del ojo, aproximadamente unos dos centímetros y medio por debajo de la parte inferior del globo ocular, en el centro de la parte inferior de la órbita ósea, parte alta de la mejilla. Aplica los golpecitos con firmeza, pero no tan fuerte como para causar dolor.
4. Apícate cinco golpecitos firmemente debajo del brazo, a unos diez centímetros justo debajo de la axila, con los dedos rígidos. En los hombres, este punto está debajo del brazo y casi al nivel del pezón. Las mujeres pueden localizar este punto dándose golpecitos aproximadamente en el centro de la tira del sujetador por debajo del brazo.
5. Apícate unos golpecitos en el punto de la clavícula. Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Apícate cinco golpecitos en este punto.
6. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo normal para la mayoría de la gente), continúa con el paso siete que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a seis.
7. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso

de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darte cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándote los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma:

Abre los ojos.

Cierra los ojos.

Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.

Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.

Gira los ojos en círculo en una dirección.

Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.

Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaja los ojos).

Cuenta en voz alta del uno al cinco.

Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

8. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del ojo.

9. Vuelve a darte cinco golpecitos firmes debajo del brazo.

10. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.

11. Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso doce que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no estás en el uno, realiza la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos anteriores del tratamiento.

12. Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Culpa

Muchas personas tienen dificultad para liberarse de la culpa. Pueden sentirse culpables por comportamientos que han tenido en el pasado o por incumplir compromisos personales. O bien su culpa puede estar relacionada con el hecho de rehuir las responsabilidades o relacionada con aventuras amorosas extramaritales. Quizá puedas hacer una lista de cosas de las que te arrepientes y que aún son para ti una pesada carga emocional.

La culpa, a menudo relacionada con acontecimientos de hace décadas que no se pueden cambiar, puede ser una emoción paralizante. Pero puede eliminarse con el algoritmo siguiente.

Algoritmo para la culpa

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en la culpa que produce malestar emocional en tu vida.
2. Puntúa la intensidad de tu sentimiento de culpa en este momento, utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM). En esta escala, diez significa lo peor que te puedes sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.
3. Apícate cinco golpecitos en el «punto del dedo índice», que está situado en la punta del dedo índice, en la parte del dedo próxima al dedo pulgar.
4. Apícate unos golpecitos en el «punto de la clavícula». Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Apícate cinco golpecitos en este punto.
5. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo normal para la mayoría de la gente), continúa con el paso seis que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de solo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a cinco.

6. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darte cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándote los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma:

Abre los ojos.

Cierra los ojos.

Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.

Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.

Gira los ojos en círculo en una dirección.

Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.

Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaja los ojos).

Cuenta en voz alta del uno al cinco.

Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

7. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto del dedo índice.
8. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.
9. Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso diez que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no estás en el uno, realiza la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos anteriores del tratamiento.
10. Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Vergüenza/bochorno

Si sientes vergüenza acerca de acontecimientos del pasado o del presente o sientes bochorno, y ese sentimiento te hace difícil continuar con las actividades cotidianas sin malestar emocional, deberías utilizar el algoritmo adecuado de la Terapia del Campo del Pensamiento. En unos minutos, con esta terapia podrás dejar atrás esos sentimientos, para poder llevar una vida sin los problemas que acarrean unas emociones que no conducen a nada.

Hay dos algoritmos distintos para la vergüenza y para el bochorno. Son breves y pueden realizarse en sólo unos segundos.

Algoritmo para la vergüenza

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en la vergüenza que te gustaría resolver.
2. Utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM), determina el grado de vergüenza que sientes en este momento, cuando piensas en el incidente asociado a ella. En esta escala, diez significa lo peor que te puedes sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.
3. Apícate cinco golpecitos en el punto de tratamiento del centro de la barbilla, justo por debajo del labio.
4. Realiza otra puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido por completo hasta el uno, continúa en el punto cinco que viene a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente no está todavía en el uno, lleva a cabo la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85). A continuación, repite los pasos anteriores.
5. Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Algoritmo para el bochorno

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en la sensación de apuro que te gustaría resolver.
2. Utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM), determina el grado de bochorno que sientes en este momento, cuando piensas en el incidente asociado a ella. En esta escala, diez significa lo peor que te puedes sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.
3. Apícate cinco golpecitos en el punto de tratamiento del labio superior, por debajo de la nariz.
4. Realiza otra puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido por completo hasta el uno, continúa en el punto cinco que viene a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente no estás todavía en el uno, lleva a cabo la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85). A continuación, repite los pasos anteriores.
5. Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Jet Lag

Tanto si cruzas las zonas horarias por viajes de negocios o por vacaciones, el *jet lag* puede hacer que te sientas fatigado y débil. Cuando se trastoca el reloj biológico, los amigos podrán sugerirte todo tipo de recursos para aliviar los síntomas, desde hacer cambios en la dieta hasta cambiar el ciclo de sueño y vigilia varios días antes de partir, pero con estos remedios muy pocas veces se elimina el problema.

La mayoría de los expertos creen que la causa del *jet lag* son los cambios que se producen en el horario de comidas y de sueño del viajero. Yo puedo confirmar la dificultad que tuve una vez al cambiar constantemente los patrones de comidas y de sueño cuando era estudiante y trabajaba a la vez en el turno de noche de una planta de automóviles de Detroit. Pero creo que en el *jet lag* intervienen otros factores además de las alteraciones radicales de los

ritmos circadianos. El entorno electromagnético de la tierra afecta a todos los seres vivos y creo que la causa principal del *jet lag* es que cuando viajamos en dirección este u oeste, cruzamos rápidamente las líneas de fuerza electromagnética que van de norte a sur y rodean la tierra.

Viajar hacia el este ha sido siempre para mí particularmente difícil (para otros el viaje hacia el oeste es más difícil). En el pasado, necesitaba varios días de ajuste, a veces una semana entera, cuando volaba a Europa, por muchas estrategias que probara. Pero desde que utilizo el algoritmo de la Terapia del Campo del Pensamiento que se describe a continuación, he podido eliminar todo rastro del *jet lag* en unos minutos. Como verás, hay distintos algoritmos para viajar de oeste a este y de este a oeste.

Cuatro puntos importantes:

Realiza el algoritmo cada hora que estés despierto durante el vuelo. Si piensas echarse un sueñecito en el avión, haz el tratamiento antes de dormir y cuando te despiertes. Si has dormido durante todo el vuelo o la mayor parte del mismo, realiza el algoritmo a tu llegada, para minimizar el *jet lag*; también puedes repetir la «receta» una y otra vez en tu destino cuando sientas los síntomas.

Si te aplicas los algoritmos en el propio vuelo, aún no estás sintiendo ningún síntoma de *jet lag*, por lo tanto, no podrás determinar la puntuación USM en ese momento. Sin embargo, cuando utilices los algoritmos en el lugar de destino y estés sintiendo los síntomas asociados con el viaje, podrás calcular la puntuación USM durante los algoritmos para evaluar si el tratamiento está funcionando.

Aunque los algoritmos son eficaces para la inmensa mayoría de la gente, si no funcionan, hazlos a la inversa, es decir, realiza el algoritmo de este a oeste cuando viajes de oeste a este y viceversa.

Si eres especialmente propenso a los problemas del *jet lag*, evita consumir alcohol durante el vuelo. Las cabinas aéreas están sometidas a una presión comparable a una altitud de unos 2.400 metros, lo que puede complicar más los problemas de adaptación a algunas personas que beben.

Algoritmo para el *jet lag*: de oeste a este

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en el *jet lag* que produce malestar en tu vida (si estás utilizando este

algoritmo durante el vuelo, y por lo tanto no estás experimentando todavía los síntomas del *jet lag*, fija la atención simplemente en el viaje tan rápido que estás haciendo).

2. Puntúa tu nivel de malestar en este momento, utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM). En esta escala, diez significa lo peor que te puedes sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.
3. Apícate cinco golpecitos debajo del ojo, aproximadamente unos dos centímetros y medio por debajo de la parte inferior del globo ocular, en el centro de la parte inferior de la órbita ósea, parte alta de la mejilla. Aplica los golpecitos con firmeza, pero no tan fuerte como para causar dolor.
4. Apícate unos golpecitos en el «punto de la clavícula». Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Apícate cinco golpecitos en este punto.
5. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo normal para la mayoría de la gente), continúa con el paso seis que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a cinco.
6. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darte cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándose los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma:

Abre los ojos.

Cierra los ojos.

Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.

Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.

Gira los ojos en círculo en una dirección.

Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.

Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaja los ojos).

Cuenta en voz alta del uno al cinco.

Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

7. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del ojo.
8. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.
9. Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso diez que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no estás en el uno, realiza la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos anteriores del tratamiento.
10. Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Algoritmo para el *jet lag*: de este a oeste

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en el *jet lag* que produce malestar en tu vida (si estás utilizando este algoritmo durante el vuelo, y por lo tanto no estás experimentando todavía los síntomas del *jet lag*, fija la atención simplemente en el viaje tan rápido que estás haciendo).
2. Puntúa tu nivel de malestar en este momento, utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM). En esta escala, diez significa lo peor que te puedes sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.

3. Apícate cinco golpecitos firmemente debajo del brazo, a unos diez centímetros justo debajo de la axila, con los dedos rígidos. En los hombres, este punto está debajo del brazo y casi al nivel del pezón. Las mujeres pueden localizar este punto dándose golpecitos aproximadamente en el centro de la tira del sujetador por debajo del brazo.
4. Apícate unos golpecitos en el punto de la clavícula. Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Apícate cinco golpecitos en este punto.
5. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo normal para la mayoría de la gente), continúa con el paso seis que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a cinco.
6. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gamma con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darte cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándose los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma:

Abre los ojos.

Cierra los ojos.

Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.

Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.

Gira los ojos en círculo en una dirección.

Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.

Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaja los ojos).

Cuenta en voz alta del uno al cinco.

Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

7. Vuelve a darte cinco golpecitos debajo del brazo.
8. Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.
9. Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso diez que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no estás en el uno, realiza la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos anteriores del tratamiento.
10. Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.

Dolor físico

Hay millones de personas que viven con dolores físicos todos los días de su vida. Tienen fortísimos dolores de cabeza punzantes, les arde el cuello, tienen la espalda dolorida o un dolor lacerante en las rodillas.

El dolor físico puede destrozar el cuerpo y abatir el espíritu, llegando, en los peores casos, a destruir cualquier apariencia de vida normal. Cuando está desesperada, la gente puede hacerse adicta a los calmantes o someterse a bloqueos de nervios o intervenciones quirúrgicas arriesgadas, con frecuencia obteniendo pocos o ningún resultado al final, excepto el mismo dolor insoportable que tenían al principio. Al igual que la psicoterapia convencional tiene una pobre trayectoria en la curación de las dolencias emocionales, la medicina tradicional progresó poco en cuanto a la resolución permanente de los dolores de cabeza, los dolores de espalda y hasta el dolor que produce el cáncer con metástasis.

Pero la Terapia del Campo del Pensamiento puede ser útil. El algoritmo para el dolor físico funciona en la mayoría de la gente, y de forma rápida y segura. He visto cómo aliviaba o eliminaba dolores de cabeza, dolores de espalda y otros muchos tipos de molestias.

Algoritmo para el dolor físico

1. Sintoniza con el campo del pensamiento, es decir, piensa intencionalmente en el dolor físico que estás experimentando.
2. Puntúa el nivel del dolor en este momento, utilizando la escala de las unidades subjetivas de malestar (USM). En esta escala, diez significa lo peor que te puedes sentir, y uno indica que no hay restos del malestar en absoluto. Anota la puntuación USM.
3. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Aplícate cincuenta golpecitos en este punto con dos dedos de la otra mano.
4. Aplícate unos golpecitos en el punto de la clavícula. Para localizarlo, pasa dos dedos de cualquiera de las manos desde el centro de la garganta hasta la parte superior del centro del hueco entre las clavículas, que está aproximadamente al mismo nivel del lugar donde un hombre se haría el nudo de la corbata. Desde allí, desplázate en línea recta hacia abajo dos centímetros y medio más y luego desplázate dos centímetros y medio a la derecha. Aplícate cinco golpecitos en este punto.
5. Realiza una segunda puntuación en la escala USM y anótala. Si la puntuación USM ha descendido dos o más puntos (que será lo normal para la mayoría de la gente), continúa con el paso seis que se describe a continuación. Pero si no ha habido cambios o el cambio ha sido de sólo un punto, lleva a cabo la corrección de la inversión psicológica utilizando la técnica descrita en el capítulo 4 (consulta la página 84). A continuación, repite los pasos uno a cinco.
6. Ejecuta los nueve tratamientos gamma. Localiza el punto gamma en el dorso de la mano, a unos dos centímetros y medio por debajo de los nudillos del dedo anular y el dedo meñique cuando el puño está cerrado. Comienza a aplicar golpecitos en el punto gama con dos dedos de la mano contraria, entre tres y cinco veces por segundo aproximadamente, y continúa dándote golpecitos mientras realizas los nueve pasos siguientes (tienes que darte cinco o seis golpecitos por cada una de las nueve posiciones gamma). Es muy importante seguir aplicándote los golpecitos en el punto gamma durante la totalidad de los nueve tratamientos gamma:

Abre los ojos.
Cierra los ojos.
Abre los ojos y dirígelos hacia abajo y a la izquierda.
Dirige los ojos hacia abajo y a la derecha.
Gira los ojos en círculo en una dirección.
Gira los ojos en círculo en la dirección opuesta.
Tararea con la boca cerrada unos cuantos compases de alguna melodía en alto (más de una nota; relaja los ojos).
Cuenta en voz alta del uno al cinco.
Vuelve a tararear la melodía con la boca cerrada.

7. *Vuelve a darte cincuenta golpecitos en el punto gamma.*
8. *Vuelve a darte cinco golpecitos en el punto de la clavícula.*
9. *Calcula una vez más la puntuación USM y anótala. Si ha descendido a uno (lo que le ocurrirá a la mayoría de la gente), continúa con el paso diez que se describe a continuación. Pero si a pesar de haber disminuido considerablemente todavía no está en el uno, realiza la corrección mini IP que se describe en el capítulo 4 (consulta la página 85) y repite después los pasos anteriores del tratamiento.*
10. *Para asegurar que la mejoría conseguida está completa, realiza el movimiento de elevar los ojos desde el suelo hasta el techo (cuando la puntuación USM es dos o inferior). Mantén el nivel de la cabeza y mueve los ojos hacia abajo. Comienza a aplicarte golpecitos en el punto gamma mientras mueves los ojos hacia arriba.*

CONSEJOS PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Al llegar a este punto, espero que hayas probado el algoritmo de la Terapia del Campo del Pensamiento apropiado para tu problema específico, ya sea ansiedad, pánico, depresión, un trauma o una fobia. Si te ajustas al patrón de la mayoría de la gente, tras utilizar el algoritmo una sola vez, tu problema se habrá eliminado por completo, o al menos, habrás experimentado una espectacular mejoría en tu bienestar. Aunque hayas intentado tratar un trastorno físico, quizá un dolor, deberías sentirte mejor con sólo unos minutos de la Terapia del Campo del Pensamiento.

Uno de mis colegas me describió recientemente su experiencia al tratar a una joven de veinticuatro años a la que llamaré Cynthia. Era la recepcionista de un consultorio médico y sufría fuertes ataques de ansiedad y pánico cuando los pacientes llegaban a la consulta sintiendo náuseas, o incluso cuando solamente se limitaban a describirle sus náuseas o sus vómitos por teléfono. La ansiedad de Cynthia, que le causaba llanto y sudores extraños, estaba afectando a su trabajo y a su vida. A veces, cuando los pacientes llamaban para pedir hora y describían sus síntomas de vómitos, ella les decía que vieran a otro médico, pues no podía con ello.

Al final, pidió que la trasladaran al departamento de archivos del consultorio médico, para no tener que encontrarse con pacientes enfermos.

Cynthia reconoció que necesitaba ayuda y eligió la Terapia del Campo del Pensamiento. Al empezar el tratamiento, se le pidió que pensara en su problema (sintonización con el campo del pensamiento) y entró en contacto con la intensidad de su pánico y ansiedad. Evaluó su nivel USM en una escala de diez puntos y estimó que era «más de diez». Luego siguió las instrucciones para la aplicación del tratamiento TFT, que duró sólo unos minutos. Cuando había terminado, evaluó su puntuación USM otra vez. Había descendido a uno. La retaron a que intentara de veras volver a angustiarse pensando en el problema, pero ni siquiera consiguió ponerse un poco ansiosa. Sonrió y luego se echó a reír. Sentía que se había curado.

Cynthia volvió a su trabajo de recepcionista y no ha tenido problemas en interactuar con pacientes que sufren náuseas. Habla libremente con sus amigos y con su familia sin preocuparse de que surja el tema de las náuseas o los vómitos. Y por cierto, no mucho después de su tratamiento, se quedó embarazada y no le dieron vómitos por la mañana, pero tampoco estaba preocupada ni lo más mínimo por experimentar esa clase de síntomas.

¿Cuánto va a durar?

Casi todas las personas tratadas con la Terapia del Campo del Pensamiento están encantadas con los resultados. Si tú eres como la mayoría de la gente, deberías experimentar una mejoría significativa, o, aún con más frecuencia, la eliminación de tu problema. Al evaluar la puntuación USM inmediatamente después del tratamiento, algunos individuos tienen dificultades en asignarle un número, lo que indica casi siempre una puntuación USM de uno.

Mis clientes, así como otros psicoterapeutas me preguntan con frecuencia cuánto van a durar los beneficios del tratamiento. Cada vez que oigo esta pregunta me quedo intrigado. Después de todo, antes de existiera la Terapia del Campo del Pensamiento, cuando practicaba la psicoterapia tradicional, jamás me preguntaba nadie cuánto duraría la mejoría del tratamiento. Claro que había una buena razón para ello: en la mayoría de los casos, *no se producía mejora alguna*, y por lo tanto, no había nada sustancioso que tuviera que durar.

Debido a que la Terapia del Campo del Pensamiento es tan poco convencional y produce resultados tan rápidos, algunos pacientes están convencidos al principio de que la mejoría no puede ser duradera. Pero la Terapia del Campo del Pensamiento no es un arreglo a corto plazo. Mi primera paciente, se curó de su fobia al agua después de un único tratamiento y de esa curación hace ya cerca de dos décadas, sin que haya vuelto a surgir ni rastro de la fobia. Las aterradoras pesadillas que sufría con frecuencia, y que estaban relacionadas con la fobia, se habían convertido en una parte definitoria de su vida, pero desaparecieron tras el tratamiento con esta terapia y no han vuelto a repetirse jamás.

Los rápidos y duraderos efectos de la Terapia del Campo del Pensamiento no son importantes sólo para ti, el cliente, sino también para los terapeutas que trabajan con esta técnica. Una de mis colegas, la terapeuta Mónica Pignotti, escribió recientemente un artículo en el boletín informativo *The Thought Field* (El campo del pensamiento) en el que citaba la alta incidencia de agotamiento profesional entre los terapeutas convencionales cuando alcanzan una edad mediana; Pero hacía hincapié en que no se observa el mismo tipo de agotamiento en los profesionales de la Terapia del Campo del Pensamiento. «En mi opinión», escribió, «este fenómeno del agotamiento profesional se produce en terapeutas que verdaderamente quieren ayudar a la gente, por tener que sentarse con los clientes sesión tras sesión, verlos sufrir, luchar con valentía para ayudarlos, pero no tener la habilidad o los conocimientos para producir ningún tipo de cambio significativo desde el punto de vista clínico». Por el contrario, decía que los profesionales adiestrados en la

Terapia del Campo del Pensamiento eran capaces de ayudar a la gente de forma rápida y permanente, lo que les resultaba emocionante y satisfactorio.

¿Puedes esperar tú lo mismo? Si la Terapia del Campo del Pensamiento colapsa todas las perturbaciones, el problema no debería volver. Eso es lo que le sucede a la inmensa mayoría de la gente. Pero si el trastorno emocional no desaparece por completo después de la Terapia del Campo del Pensamiento, o si vuelve después de un periodo de tiempo, se pueden llevar a cabo algunas correcciones para avanzar hacia la curación completa.

LOS PROBLEMAS MÁS COMUNES

Si no has alcanzado los resultados deseados con el primer uso de la Terapia del Campo del Pensamiento, he aquí algunas consideraciones a tener en cuenta:

En algunos casos puede que se requiera aplicar más de un tratamiento TFT. Es posible que la primera vez que se utiliza un algoritmo, no se puedan deshacer todas las perturbaciones. Cuando ocurre tal cosa, puede que haya partes del campo del pensamiento con las que no se ha sintonizado correctamente y por lo tanto, las perturbaciones no se han tratado de forma efectiva en este primer intento. ¿Cuál es la solución? Unas cuantas personas pueden beneficiarse repitiendo el algoritmo: en algunos casos, hasta cinco veces en diferentes ocasiones para lograr los resultados máximos. Afortunadamente, los algoritmos son fáciles de aplicar de nuevo. De hecho, te sentirás más cómodo cada vez que vuelvas a utilizarlos. Normalmente, las perturbaciones que quedan pueden erradicarse después de uno o más tratamientos adicionales. Con paciencia, la mayoría de la gente baja su puntuación USM a uno.

En ocasiones excepcionales, algunas personas tienen problemas para llevar a cabo el algoritmo de principio a fin. La parte que parece ser más difícil para un número muy pequeño de individuos se refiere a los movimientos oculares, en particular la posición o el movimiento giratorio de los ojos que forma parte de la serie gamma. Aproximadamente a una de cada mil personas el movimiento de los ojos le produce mareo o ansiedad. No hay absolutamente ningún peligro para la salud, pero tampoco es una sensación especialmente agradable. Si te ocurre, lo que te sugiero es *imaginar* simplemente que estás realizando el movimiento de los ojos mientras te das golpecitos en el punto gamma. Puede ser tan eficaz como hacerlo en realidad. Además, si llevas lentes de contacto, procede con cuidado en la realización de los movimientos oculares,

para impedir que las lentillas se desplacen o que te haga daño en los ojos.

Alguna que otra vez, cuando los individuos han reprimido su malestar psicológico (por ejemplo, cuando han reprimido un acontecimiento traumático o el miedo a hablar en público), es posible que no sean capaces de obtener una lectura USM de su dolencia. Aunque saben que hay un problema, la puntuación USM es un uno cuando piensan en él. Sin embargo, incluso en este caso, el algoritmo TFT adecuado puede tratar el problema de forma satisfactoria.

Curiosamente, cuando una de mis colegas fue incapaz de obtener una lectura USM relacionada con un acontecimiento traumático que había ocurrido en su propia vida hacía muchos años, el test de variabilidad de la frecuencia cardíaca mostró, para gran sorpresa de ella, que en su sistema nervioso autónomo se producían considerables desequilibrios cuando centraba la atención en el trauma. Trató el trastorno con la Terapia del Campo del Pensamiento, y los valores del test VFC subsiguiente indicaron una intensa mejoría. Si no hubiera sido por ese test, ella no hubiera pensado que el trauma había estado afectándola en absoluto, ni que el problema podría resolverse con la Terapia del Campo del Pensamiento.

Así que recuerda que aunque no puedas conseguir una puntuación USM, debes tratar el problema en cualquier caso y que con esta terapia se producirá una verdadera curación.

Otro fenómeno que se produce alguna que otra vez es la respuesta retardada al tratamiento, o como yo lo llamo, el «retraso inercial». Aunque es poco común, puede haber un intervalo no previsto entre el tratamiento TFT y los beneficios que se perciben. En estos casos, no hay perturbaciones que se hayan dejado sin tratar, pero aún así, los efectos positivos no se producen de forma inmediata.

Recuerdo el tratamiento de un joven que sufría una angustia emocional terrible por la pérdida de un amor. Después de la Terapia del Campo del Pensamiento, le parecía que su nivel USM había descendido hasta cierto punto, pero el tormento aún persistía. Entonces, unos minutos más tarde, aunque no había habido ningún tratamiento adicional, su angustia desapareció por completo.

A veces este retraso dura unos minutos; otras veces, puede prolongarse durante horas, o, en raras ocasiones, durante uno o más días. Entonces los efectos positivos de la Terapia del Campo del Pensamiento se producen de forma bastante espectacular.

¿Cuál es la razón de este retraso inercial? Cuando se produce, frecuentemente hay presencia de toxinas (hablaré sobre las toxinas más adelante). También es más probable que estos retrasos se produzcan en los individuos de edad más avanzada.

¿Eres un caso complejo?

En la psicoterapia tradicional, los pacientes pueden estar en tratamiento durante años y aún así no lograr nunca los resultados que buscan. Sin embargo, con la Terapia del Campo del Pensamiento, los problemas se eliminan normalmente en unos minutos. Si no es así, el caso puede ser «complejo».

Ciertos trastornos psicológicos, como la agorafobia o las adicciones fuertes, tienden a ser más complejas que otras. Algunas personas pueden tener problemas múltiples que tienen que ser tratados capa por capa.

Para ilustrar esta última situación, que yo llamo el principio «muela, zapato, bulto», me permito relatar la siguiente historia ficticia:

Un hombre tiene un dolor de muelas agudo, espantoso. Llama a la consulta del dentista y le dicen que vaya inmediatamente. «No hay ninguna hora libre», le dice la recepcionista, «pero le pasaremos en cuanto podamos».

Al salir precipitadamente hacia la consulta del dentista, el hombre se pone el primer par de zapatos que encuentra, sin darse cuenta de que los zapatos le aprietan en los dedos. Como el dolor de muelas es tan fuerte, ni siquiera se da cuenta de lo molestos que son los zapatos.

Cuando llega a la consulta del dentista, toma asiento en la sala de espera, sentándose justo en un bulto del sofá muy incómodo. Pero de nuevo, como la muela le duele tanto, ni siquiera lo nota.

Después de unos minutos, el dentista entra en la sala de espera y le dice que no podrá verle hasta dentro de otros noventa minutos. Pero, al percibirse del dolor del paciente, le ofrece ponerle una inyección de Novocain para aliviar el malestar temporalmente.

En unos minutos, el dolor de muelas del hombre se calma y él se da cuenta de repente de que tiene un dolor de pies tremendo. Mira hacia abajo y ve que se ha puesto un par de zapatos viejos que no le valen. Se desata los cordones y se los saca. Al hacerlo, siente los pies mucho mejor. Pero en ese momento, se fija de pronto en el bulto del sofá tan incómodo sobre el que se ha sentado. Se pone de pie rápidamente y se va a otra silla de la sala de espera. Por fin no le duele nada.

Para algunas personas cuyos casos son complejos, su tratamiento se despliega con frecuencia de forma similar al caso del hombre de la sala de espera del

dentista. Es posible que tengan una jerarquía de problemas, no sólo depresión, por ejemplo, sino también ansiedad y quizás las secuelas de un acontecimiento traumático. Antes y durante la Terapia del Campo del Pensamiento, es posible que tengan dificultad en distinguir entre un problema y otro. Todo lo que saben es que se sienten mal. Así que aunque el tratamiento inicial pueda eliminar un área de angustia, todavía pueden sentirse muy mal debido a que aún les quedan otros trastornos. Es posible que sean necesarios algunos sofisticados procedimientos de diagnóstico y tratamiento para erradicar todos sus problemas y colocarlos en la vía de la curación completa. Más adelante hablaré sobre esto con más amplitud.

LOS RESULTADOS DE LA INVERSIÓN PSICOLÓGICA

Algunas veces, los individuos tratados con la Terapia del Campo del Pensamiento no mejoran mucho. Aunque se han llevado a cabo los algoritmos siguiendo exactamente las instrucciones, todavía no han experimentado la curación. Naturalmente, esta situación causaría una frustración enorme, si no fuera por la capacidad que tenemos de descubrir lo que está provocando esta barrera que impide la curación.

Si tienes problemas en conseguir bajar a uno en la escala USM, es probable que la causa sea la inversión psicológica. Como recordarás por lo expuesto en el capítulo 4, la inversión psicológica, o IP, es el impedimento más común para la recuperación con la Terapia del Campo del Pensamiento o con cualquier otro tratamiento satisfactorio. Se trata de un estado o condición del ser que interfiere con la curación e impide que la Terapia del Campo del Pensamiento (o cualquier otro tratamiento) funcione.

En un momento u otro, todos estamos en un estado de inversión psicológica. Si dicha inversión está presente, no podrá acabar con las perturbaciones que existan ni eliminar eficazmente el problema que intenta tratar. Este IP aparece relacionado con un bloqueo o una polaridad invertida en el flujo de energía del interior del cuerpo. Afortunadamente, las inversiones psicológicas se pueden corregir, por lo general, en unos segundos. De hecho, si no fuera por la corrección de esta inversión psicológica, el índice de éxito asociado con la Terapia del Campo del Pensamiento sería aproximadamente un 40 por ciento más bajo de lo que es.

Cuando está presente una inversión psicológica, con frecuencia hay algunos indicios claros. Por ejemplo, aunque no sabemos exactamente por qué, la gente con inversión psicológica a menudo invierte el orden de las letras o de los números; si les dicen el número de teléfono 434-1632, es posible que escriban o que marquen el 434-3216 (hay una marca especial para este tipo de

error en la corrección de pruebas, lo que indica lo común que es). También es posible que confundan conceptos de dirección, diciendo «arriba» cuando quieren decir «abajo», o «izquierda» cuando quieren decir «derecha». (Curiosamente, aunque es posible que digan «sur» cuando quieren decir «norte», no dirán «este» ni «oeste» cuando quieren decir «sur».) Es posible que inviertan ciertas acciones, por ejemplo, colocar una cacerola con comida cocinada en el horno en vez del frigorífico o viceversa, o que inviertan los colores al describir un gráfico de colores. Además, una inversión psicológica puede contribuir a adoptar una actitud negativa, o a un estado de ánimo malo o destructivo, y puede afectar al comportamiento diario y a la productividad.

Aunque la gravedad y la intensidad de una IP puede variar, puede y debe corregirse antes de que la Terapia del Campo del Pensamiento (o cualquier otra terapia eficaz) pueda tener un impacto positivo.

La inversión psicológica no sólo se encuentra en los trastornos psicológicos, sino que también puede estar presente en personas con enfermedades físicas crónicas, incluido el cáncer. En un estudio llevado a cabo hace años en la Universidad de Nueva York se descubrió que el 96 por ciento de los pacientes de cáncer presentaban una polaridad invertida (o «polaridad negativa») según las mediciones realizadas mediante instrumentos sensibles, en comparación con el 5 por ciento de pacientes sin tumores cancerígenos. (Se necesitan llevar a cabo muchas más investigaciones en esta área, pero es posible que al igual que los problemas psicológicos no pueden tratarse satisfactoriamente si existe una inversión psicológica, haya algo similar que interfiera con el tratamiento en algunos casos de cáncer.) Es posible que la corrección de la inversión psicológica libere el cuerpo para que éste responda a tratamientos que de otro modo serían efectivos.

Eliminación de la inversión psicológica

Si hay indicios o síntomas que sugieran la inversión psicológica o si la curación de un problema concreto parece bloqueada, puede que tenga que administrarse una corrección específica para la inversión psicológica.

En el capítulo 4, describí la técnica para corregir una inversión psicológica; para resumirlo, consta de dos pasos:

1. Localizar el punto IP en el borde exterior de la mano, aproximadamente a mitad de camino entre la muñeca y la base del dedo meñique.
2. Aplicar cinco golpecitos en el punto IP con dos dedos de la mano contraria.

Una vez que se ha corregido la inversión psicológica de forma satisfactoria, lo que se realiza en tan solo unos cuantos segundos, se puede reanudar el tratamiento TFT. En ese momento, la Terapia del Campo del Pensamiento podrá resolver con rapidez el problema subyacente que intenta tratar.

A veces, la propia corrección IP es todo lo que se necesita hacer. Recuerdo el caso de una niña pequeña preciosa, de casi cuatro años, que había pasado un largo día en un barco con sus padres y otros familiares. De repente, esta niña (a la que llamaré Judy) empezó a llorar, a gritar y a dar patadas sin explicación alguna. Todos los adultos que estaban con ella trataron de calmarla, pero fue en vano. Como Judy lo estaba pasando tan mal, la gente a su alrededor estaba sufriendo también.

El suplicio de Judy continuó durante una hora. Al final, su madre se dirigió a mí y me preguntó: «¿Puede hacer algo?». Sugerí el tratamiento IP. A su madre le pareció que no había nada que perder, y a medida que yo la dirigía, fue dando golpecitos suavemente pero con firmeza en el lateral de la mano de su hija.

Literalmente en cuestión de segundos, Judy se transformó. Esta niñita, que estaba histérica un momento antes, dejó de llorar instantáneamente. Miró con calma a la gente que había alrededor de ella y a su entorno y, en unos segundos, empezó a relacionarse con los adultos como si no hubiera pasado nada.

Hace varios años, fui como invitado al programa de entrevistas de televisión de Tom Synder y tuve la oportunidad de demostrar una corrección de la inversión psicológica en directo por televisión. Synder sufrió de un intenso miedo a las alturas y acordamos que intentaría subir por una escalera después de que yo le tratara con el algoritmo de la Terapia del Campo del Pensamiento para esta fobia. Aunque el algoritmo funciona en la mayoría de la gente, a Synder no le hizo nada. Así que le administré la corrección IP breve y luego repetí el algoritmo. Después de esta simple corrección, todos los signos de su miedo habían desaparecido. Subió a la escalera sin vacilación y sin ansiedad.

La inversión psicológica es algo que los psicoterapeutas tradicionales no consideran nunca; de hecho, si quiera son conscientes de su existencia. Hay muchas razones por las que sus índices de éxito son tan bajos y ciertamente la inversión psicológica contribuye a ello. Pero el tratamiento IP se puede repetir tan a menudo como se necesite, para volver a estar en la ruta hacia la curación. Recuerda, si la Terapia del Campo del Pensamiento ha apagado tu deseo de fumar un cigarrillo, o ha eliminado la desesperación emocional que sentías por la pérdida de un amor, pero esos sentimientos vuelven otra vez, lo más

probable es que haya aparecido una inversión psicológica. Hasta que no se corrija, esa inversión actuará como un bloqueo absoluto contra la recuperación permanente. Ya estés tratando de perder peso, de dejar de fumar o intentando vencer una fobia, si hay una inversión psicológica, no alcanzarás tu objetivo.

La corrección IP puesta a prueba

El doctor Robert Blaich, un destacado profesional en kinesiología aplicada, ha dirigido una investigación con el fin de evaluar distintos métodos para mejorar el rendimiento humano. En uno de esos estudios participaban individuos que habían conseguido ya muchos éxitos, pero que buscaban formas de mejorar sus logros. El doctor Blaich comparó varias técnicas, entre las que se incluía la corrección de la inversión psicológica, midiendo sus efectos sobre el rendimiento mediante la valoración de los cambios que se producían en la capacidad de lectura y comprensión de estos voluntarios. El estudio llegó a la conclusión de que la simple corrección de la inversión psicológica era la terapia más efectiva en todos los que fueron examinados, incluso en comparación con muchos tratamientos complejos, y produjo los mayores cambios posibles. El doctor Blaich me dijo también que la corrección de la inversión psicológica resultó ser la herramienta más valiosa para ayudar a los atletas de élite a potenciar al máximo su rendimiento y batir las marcas establecidas por ellos mismos o por otros.

En el capítulo 3, describí otro estudio en el que se utilizaba la Terapia del Campo del Pensamiento en los oyentes que llamaron a unos programas de entrevistas de la radio. Alrededor del 30 por ciento de los individuos que participaron en el estudio no lograron un alivio inmediato de sus problemas y pensé que podría haber una inversión psicológica. Para confirmar la presencia de una IP dirigí a cada uno de esos oyentes para llevar a cabo el procedimiento de corrección de la inversión psicológica, pero sin explicarles realmente lo que estaba haciendo. Después de este tratamiento, repetimos el algoritmo TFT. Veinte de los veintidós oyentes que corrigan la inversión psicológica respondieron inmediatamente al repetir el algoritmo (las dos excepciones presentaban un tipo de inversión más compleja que, en aquel momento, no se pudo corregir inmediatamente).

No puedo dejar de insistir en la importancia que tiene la corrección de la inversión psicológica. El descubrimiento de la existencia de una inversión psicológica y un tratamiento efectivo para ella me ha permitido alcanzar un

índice de éxito sin precedentes en la resolución de problemas psicológicos que han opuesto resistencia a otras formas de terapia. Aunque la Terapia del Campo del Pensamiento es muy potente, sería menos efectiva, con promedios de éxito tal vez entre un 40 y un 50 por ciento más bajos, si no fuera por la habilidad de reconocer y corregir la inversión psicológica.

Recuerda que ya estés tratando de curarte de una fobia, depresión, un desorden alimentario o ataques de pánico, la Terapia del Campo del Pensamiento no será satisfactoria si se encuentra en un estado de inversión psicológica. Jack Paar dijo en una ocasión: «¿Has sentido alguna vez que la vida es una carrera de obstáculos y que tu eres el mayor obstáculo?». Gracias a la corrección IP, esas personas pueden cambiar rápidamente este patrón y eliminar asimismo las barreras que se interponen en su propia curación.

¿Son las toxinas un lastre para ti?

He aquí el escenario que se presenta algunas veces: se ponen en funcionamiento los algoritmos TFT, y en unos minutos, eliminan un problema que puede haber estado molestandote durante años. Pero luego, al enfrentarte a un giro de acontecimientos no deseado, el problema regresa de repente.

En muchos casos, la culpa es de las toxinas. Aunque los beneficios de la Terapia del Campo del Pensamiento son duraderos en la gran mayoría de los individuos, a veces el estrés sabotea el tratamiento, normalmente en forma de una sustancia exógena o toxina. Es posible que tú no lo sepas, reacciones a las toxinas de modos que pueden perturbar el equilibrio del sistema de energía del cuerpo y provocar que resurjan los problemas recientemente eliminados. Así que si tus problemas vuelven, tendrás que considerar si algunos factores externos, como la exposición a una toxina medioambiental, el consumo de productos alimenticios a los que eres sensible o la presencia de una infección, pueden ser las causas. Fumar, por ejemplo, es una toxina común que con frecuencia anulará la acción de un tratamiento satisfactorio. Un factor como éste puede desbaratar una cura completa, y el problema puede resurgir debido a que la toxina afecta a la homeostasis del cuerpo.

¿Qué potencia pueden tener estas toxinas? Hace años, antes de que fuera consciente de las toxinas, estaba experimentando una fuerte fatiga crónica. Me sentía constantemente cansado y dolorido. Era como si tuviera gripe todo el tiempo. Me miraron docenas de médicos, quiroprácticos y acupuntadores, pero ninguno de ellos pudo encontrar la causa ni ayudarme.

Recuerdo la consulta de un experimentado acupuntor de unos setenta años, que se había formado en China, donde su familia había practicado la acupuntura durante generaciones. En nuestra primera cita, sin perder ni un

minuto, me ofreció una sencilla explicación de la fatiga: «¿Qué quiere?», dijo. «Se está haciendo mayor». Yo tenía serias dudas de que mi fatiga se pudiera atribuir simplemente al envejecimiento. Después de todo, había períodos en los que me sentía lleno de energía y esos días tenía la misma edad que cuando estaba agotado (en aquel momento solo tenía cincuenta y seis años). Pero el acupuntor no hizo caso de lo que le dije. Me trató con agujas de acupuntura en los brazos y en las piernas y luego me mandó a casa con unas hierbas para que me preparara infusiones. Fui un paciente dócil y seguí sus consejos a conciencia.

Por desgracia, las hierbas no me hicieron sentir mejor. De hecho, me sentía incluso más fatigado. Llegué a la conclusión de que esas hierbas eran tóxicas para mi sistema, y lo que es más significativo, llegué a la conclusión de que quizás otras toxinas eran las responsables de la fatiga crónica que todos aquellos doctores habían sido incapaces de tratar.

Comencé a hacer una serie de descubrimientos que me llevaron a darme cuenta de que yo era una persona muy sensible a las toxinas. Identifiqué varias toxinas que me estaban debilitando la salud (entre las que se incluían el trigo, vinagre y cerezas, entre otros alimentos). También descubrí que las toxinas estaban interfiriendo en mi capacidad de curar mi propio miedo a las alturas, lo que fui capaz de hacer con la Terapia del Campo del Pensamiento una vez que las toxinas fueron eliminadas (había curado a cientos de personas, pero tuve que hacer algunos descubrimientos nuevos para poder curar mi propio miedo a las alturas).

Desde entonces, he tratado a muchos pacientes cuyo bienestar había sido minado por las toxinas. Por ejemplo, había un joven de diecinueve años, llamado Jeff, que había tenido un accidente de automóvil y después no podía conducir un coche sin sentir pánico. Aunque el tratamiento con la Terapia del Campo del Pensamiento había sido satisfactorio para atajar el trastorno de pánico de Jeff, dicho trastorno volvía a aparecer cada vez que se montaba en el coche.

Sospeché la presencia de una toxina y me enteré de que Jeff fumaba cigarrillos siempre que conducía. La nicotina es una toxina que normalmente sabotea las mejoras que se han producido con un algoritmo TFT, y eso era lo que había pasado con Jeff. Utilizando la Tecnología de voz (una forma avanzada de TFT), diagnosticamos la fuente de su problema y luego, mediante un tratamiento, eliminamos el tabaco de su vida para siempre. Volví a tratarle con la Terapia del Campo del Pensamiento, y como resultado, el trastorno de pánico que padecía hace ya más de dos años que desapareció.

Toxinas comunes

Parece insólito que algunas sustancias comunes sean toxinas. Por ejemplo, aunque los cigarrillos son una fuente de toxicidad obvia (todo el mundo sabe que son un veneno), el consumo de trigo o de maíz tiene las mismas posibilidades de provocar problemas en la gente. ¿Por qué este tipo de alimentos, que se consideran saludables por lo general, desencadenan reacciones tóxicas en algunos individuos? La explicación radica en los productos químicos que hay en todas las plantas, algunos de los cuales son agentes defensores para protegerlas contra los predadores externos. La mayoría de la gente puede consumir estos alimentos sin sentir ninguna reacción adversa, porque sus cuerpos producen enzimas que les protegen de estos venenos. Para esas personas, un alimento como el trigo puede ser una parte muy saludable de su dieta. Pero para otros individuos que carecen de esas enzimas, el trigo puede hacer estragos en sus cuerpos (curiosamente, muchas personas presentan reacciones tóxicas ante su comida favorita).

Hay que tener en cuenta que las toxinas son diferentes de las alergias, que son respuestas del sistema inmunológico. Las toxinas de las que estoy hablando son verdaderos *venenos*. No matan, pero al afectar a la homeostasis del cuerpo, pueden constituir una amenaza para la salud. Sin embargo, si se identifican y se dejan a un lado por un periodo de tiempo, el sistema de energía interno tendrá oportunidad de curarse y los problemas psicológicos y físicos podrán mantenerse bajo control. He descubierto que algunas personas, después de haber estado libres de toxinas durante dos meses, pueden volver a consumir algunos de los alimentos problemáticos una vez cada cuatro días sin reacciones adversas.

A continuación se enumeran algunas toxinas comunes:

- Trigo
- Azúcar
- Mayonesa
- Vinagre
- Huevos
- Leche y otros productos lácteos
- Café
- Té
- Alcohol
- Tabaco
- Perfume

Detergente
Líquidos de limpieza Desodorantes
Pañuelos de papel perfumados Tintes
Tejidos (algodón, lana, etc.)
Varios productos químicos (en la ropa, alfombras, tapicería, pintura, etc.)
Ciertos medicamentos Pesticidas

Tras la ingestión o la exposición a estas sustancias tóxicas, la mayoría de la gente presenta alguno o algunos de los siguientes síntomas:

Aumento del número de pulsaciones
Retención de líquidos
Estreñimiento o diarrea
Enrojecimiento de orejas o nariz
Heces pegajosas
Aumento de peso
Cansancio extremo

Si tienes dudas de que estas toxinas sean las responsables de tus problemas psicológicos y físicos, pídele a un profesional de la Terapia del Campo del Pensamiento que te haga la prueba de variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC) antes y después de la exposición a las toxinas. Por ejemplo, hazte la prueba VFC mientras llevas puesta una prenda que sea tóxica y repite la prueba después de habértela quitado. El listado de la prueba VFC mostrará con claridad el efecto que las toxinas tienen en el corazón y el sistema nervioso autónomo, que a su vez será un reflejo de tu bienestar general. O consume una sustancia tóxica y luego elimínala de tu dieta; los resultados de la prueba VFC cambiarán del desequilibrio a la normalidad. Si trabajas con un experto en la Tecnología de voz de la Terapia del Campo del Pensamiento (más adelante describiré la Tecnología de voz con más detalle), podrás identificar qué toxinas han minado tu tratamiento. Una vez que las elimines de la dieta o del entorno, estarás otra vez en el camino de la curación. Los expertos en Tecnología de voz pueden incluso recomendarte productos nutricionales que pueden eliminar las toxinas del cuerpo.

Unos cuantos casos

Una vez que se ha identificado una toxina, hay que tener cuidado para asegurarnos de no estar expuestos a ella. Recuerdo el tratamiento con la Terapia del Campo del Pensamiento de una chica que estaba haciendo prácticas

de esta terapia y a la que llamaré Sandra. Sandra, que tenía poco más de cuarenta años, había experimentado un problema de ansiedad toda su vida. Aunque fui capaz de eliminarlo mediante el tratamiento con la Terapia del Campo del Pensamiento, dicho problema seguía siendo recurrente, un signo claro de la presencia de una toxina. Identificamos que se trataba del trigo y le dije a Sandra que lo evitara por completo. También le di instrucciones para que me llamara inmediatamente si volvía a aparecer la ansiedad.

—Tienes que estar preparada para decirme lo que has ingerido y así encontraremos la razón por la que vuelve la ansiedad —le dije.

Cuatro días después, a última hora de una tarde de domingo, me llamó y me dijo:

—En treinta años, éste es el periodo más largo que he estado sin ansiedad, y estoy muy agradecida. Pero la ansiedad ha vuelto hoy.

—¿Has consumido trigo?

—No. Sé que no tengo que hacerlo, así que he tenido mucho cuidado de no probarlo.

Le pedí a Sandra que me dijera todo lo que había comido ese día. Y llegó un punto en que dijo:

—Fuimos al zoo por la tarde y me tomé un cono de helado.

Habíamos encontrado al culpable.

—¡El cono! ¡Eso lleva trigo! — le recordé. Fue el primer paso para volver a curarse. Se repitió el tratamiento y la ansiedad desapareció.

Algunas veces el trabajo de detective se vuelve más complicado. Un psicoterapeuta llamado Dan había sufrido depresiones durante treinta años y a pesar de que había estado en tratamiento la mayor parte del tiempo y de que había probado varios medicamentos antidepresivos, parecía que no había nada que pudiera ayudarle. Sin embargo, eliminé su depresión con la Terapia del Campo del Pensamiento, y luego comprobé si había presencia de toxinas (como su depresión había durado tanto tiempo, creía firmemente que las toxinas estaban jugando un papel). Descubrí, mediante la Tecnología de voz, que el maíz era una toxina para él y le pedí que lo eliminara de su dieta. Al igual que a Sandra, también le dije a él que me llamaría si reaparecían los signos de la depresión.

Y por supuesto, Dan me llamó sólo tres horas después de su tratamiento. La depresión había vuelto.

—¿Qué has comido desde la última vez que hablamos?

—¡Nada! — me respondió con total naturalidad—. No he comido ni he bebido nada.

Le hice más preguntas. Le pedí que recordara detalladamente lo que había hecho en las tres horas previas.

Al llegar a un punto, Dan dijo:

—Escribí un par de cartas.

Eso me llamó la atención.

—¿Pasaste la lengua por los sellos?

—Claro.

—Pues, el pegamento lleva sirope de maíz.

El maíz era lo que había hecho que la depresión volviera.

Una vez eliminadas las toxinas, normalmente se puede esperar una mejoría casi instantánea, pero no siempre. Uno de mis colegas estaba tratando a un paciente que había sufrido de dolor crónico durante quince años. La puntuación USM del cliente había bajado satisfactoriamente de diez a cuatro, pero se resistía a disminuir más. Ahí fue cuando recurrieron a mí.

En unos minutos, habíamos identificado y eliminado varias toxinas, pero la puntuación USM aún no se movía. Al final, llegué a la conclusión de que el cliente estaba experimentando un «retraso inercial». Le sugerí que volviera a casa y le aseguré que probablemente iba a notar pronto una mejoría más grande, ya que no había más perturbaciones.

Como era de esperar, así fue. Cuatro horas más tarde, telefoneó a mi colega y estaba totalmente entusiasmado. «El dolor ha desaparecido por completo», dijo. «¡Hace años que no me sentía así de bien!».

Por cierto, el concepto de las toxinas no es en realidad nada novedoso. Muchos médicos alternativos son conocedores de ellas y lo que es seguro es que no soy el primero en reconocerlas. Sin embargo, mi descubrimiento particular es que las toxinas pueden perturbar el desarrollo de una cura o anularla, no sólo en el campo de la psicoterapia, sino también en el campo de la medicina.

Las terapias avanzadas

Como escribí en las páginas iniciales de este libro, los algoritmos de la Terapia del Campo del Pensamiento funcionan en el 75 u 80 por ciento de la gente. Es un índice de éxito notable para las «recetas» estándares que he descubierto y desarrollado a lo largo de muchos años. Y es particularmente extraordinario en un campo donde las curaciones se producen, en el mejor de los casos, con poca frecuencia. No obstante, si perteneces a ese 20 por ciento aproximado que no tiene éxito en reducir la puntuación USM a uno con la Terapia del Campo del Pensamiento, no te desesperes. Mis descubrimientos más recientes han llevado esta terapia a niveles mucho más sofisticados que los algoritmos, produciendo índices de éxito que se acercan al cien por cien. Incluso los problemas más difíciles pueden tratarse de forma eficaz con estos

avanzados niveles de la Terapia del Campo del Pensamiento: el diagnóstico causal y la Tecnología de voz, que se reservan solo para los casos más difíciles, más complejos.

Para utilizar estos niveles avanzados de la Terapia del Campo del Pensamiento, necesitarás la guía individual de un profesional con formación y experiencia en las «Técnicas de Callahan: TFT». No es algo que tú puedas hacer por ti mismo. En el apéndice de este libro hay una guía para encontrar a un especialista que pueda trabajar contigo, a menudo a través del teléfono (si se cree que las toxinas son un problema, es posible que este especialista te remita a alguien con capacitación en esa área). Al igual que los algoritmos, estos tratamientos son normalmente breves, conllevan la aplicación de golpecitos en puntos específicos de diagnóstico del cuerpo y a menudo solo requieren una sesión de tratamiento. (Nota: hay varios terapeutas que aseguran que hacen Terapia del Campo del Pensamiento, pero no están adecuadamente capacitados; la utilización del término «Técnicas de Callahan» asegura que el profesional ha recibido la formación necesaria.)

Aunque la explicación de estas técnicas de forma detallada sobrepasa el alcance de este libro, haré una breve introducción de las mismas.

Diagnóstico causal

Cuando un algoritmo no es eficaz, el diagnóstico causal es el siguiente paso que hay que dar. Es un procedimiento dinámico que revela los componentes específicos (perturbaciones) que provocan un problema psicológico concreto en su orden correcto. También identifica con precisión qué tratamiento debería utilizarse para eliminar ese malestar emocional en particular. El diagnóstico causal se ha utilizado para descubrir los algoritmos que encontrará en este libro.

Tecnología de voz

La Tecnología de voz (VT) es la forma más sofisticada, precisa y refinada de la Terapia del Campo del Pensamiento disponible hoy en día. Se puede utilizar cuando no han producido la curación ni los algoritmos ni el diagnóstico causal, quizás debido a que quedan perturbaciones que no han sido detectadas y eliminadas. La Tecnología de voz se basa solamente en la voz para el diagnóstico y la selección del tratamiento. Al igual que las huellas digitales, la voz tiene unas características distintivas que pueden ser analizadas de forma fiable. Y como solo atañe a la voz, todo el proceso puede llevarse a cabo por teléfono.

El lenguaje, la inflexión de voz o el contenido no influyen en la Tecnología de voz. La transmisión telefónica, que elimina mucha información de la voz para hacerse más eficiente, tampoco interfiere con el proceso de detectar y descodificar las perturbaciones. El paciente sintoniza con el campo del pensamiento y así se pueden identificar las perturbaciones relevantes.

Cuando se utiliza la Tecnología de voz, el número de puntos donde se aplican los golpecitos es con frecuencia mucho más alto que con los algoritmos, porque el problema es más complejo y se debe a muchas más perturbaciones. Hay doce puntos principales asociados con los algoritmos, aunque sólo alrededor de nueve de ellos se utilizan normalmente; sin embargo, con la Tecnología de voz a veces se necesitan cientos de puntos de presión (incluyendo muchos que tienen que usarse repetidas veces), y lo mismo que con los algoritmos, los golpecitos deben aplicarse en una secuencia específica.

La Tecnología de voz es sumamente potente, produciendo un índice de curación extraordinariamente alto que roza la perfección. Los nuevos descubrimientos que se han producido en los últimos dos años han llevado la Tecnología de voz a un nivel de éxito sin precedentes, que se sitúa entre el 97 y el 99 por ciento. Todos los profesionales de la salud han informado de este porcentaje de curación, lo que indica que esta terapia de vanguardia tiene una fuerza sorprendente y es susceptible de reproducción.

Casos satisfactorios

Uno de mis colegas, un psicoterapeuta al que llamaré Denny había sufrido jaquecas durante años. Había probado muchos tipos de tratamientos, tanto convencionales como alternativos, pero sin hallar remedio. Lo habitual en él era tener migrañas seis días por semana. Se estaba gastando 800 dólares al mes, algunas veces más, en inyecciones de un medicamento llamado Imitrex, en un intento de poner sus cefaleas bajo control. Pero aunque este potente medicamento le proporcionaba alivio a corto plazo, no era una cura ni prevenía ataques futuros. Su nivel de frustración, y de dolor, era sumamente alto.

Denny fue tratado con la Tecnología de voz y los resultados fueron notables (más tarde se formó en la Tecnología de voz para aprender a administrar esta avanzada forma de terapia en su propia consulta). Después de un solo tratamiento, pudo dejar de usar la medicación. En dos semanas, la frecuencia de los dolores de cabeza había disminuido un asombroso 95 por ciento sin el uso de fármacos. Como escribió Denny, «volvía a tener una vida. Ahora han pasado cinco meses y todavía estoy un 98 por ciento libre de dolores de cabeza».

Los resultados fueron igual de impresionantes en un paciente al que

llamaré Walt. Había padecido un dolor crónico durante quince años, y a pesar de tomar muchos calmantes, no podía controlar el dolor. Me lo había enviado uno de mis colegas, el Dr Gale Joslin, y yo le traté por teléfono con la Tecnología de voz. Su USM descendió de diez a cuatro, y en ese momento, no quedaban perturbaciones. Pero la puntuación USM parecía estancada, no podía bajar más. Me imaginé que teníamos un caso de retraso inercial.

Efectivamente, cuatro horas más tarde, Walt llamó al doctor Jolin. Estaba lleno de júbilo. Exclamaba que el dolor había desaparecido, decía que hacía casi dos décadas que no se sentía tan bien.

Aunque en los ejemplos anteriores de Walt y Denny se trataban dolencias físicas, las generaciones avanzadas de la Terapia del Campo del Pensamiento son igual de satisfactorias en el tratamiento de los trastornos psicológicos.

Uno de mis colegas trató a un hombre de unos sesenta años que había estado en tratamiento con psicoterapia tradicional durante más de veinte años. Había sufrido graves abusos cuando era niño y había arrastrado los traumas de esas experiencias tempranas durante toda su vida. Fue tratado con el diagnóstico causal en dos sesiones de una hora y se eliminó el dolor emocional asociado con aquellos traumas. Como dijo su terapeuta TFT: «En dos sesiones conseguimos lo que no habían sido capaces de lograr veinte años de psicoterapia. Freud pensaba que ni siquiera se podía ayudar a nadie que superara los cuarenta años, pero nosotros, desde luego, hemos demostrado que estaba equivocado en ese sentido».

En otro caso, una mujer de cuarenta y siete años llamada Beverly había perdido las ganas de vivir. Ella, que antes había sido una persona llena de vida, de energía, con mucha garra, de repente perdió la motivación y se describía a sí misma como «atascada». Canceló unas vacaciones que antes le apetecían y la comunicación con su marido, normalmente abierta, llegó a su fin. Sentía que su vida había perdido el sentido y se describía a sí misma como cayendo en un abismo. Su espíritu, decía, se había roto. (Un problema como éste, que parece surgir de repente, es probable que se haya estado desarrollando lentamente, hasta que alcanza una «masa crítica». Esta concentración se debe algunas veces al efecto acumulativo de las toxinas.)

Fue tratada inicialmente por un colega mío que utilizó los algoritmos TFT estándares para la ansiedad, depresión y trauma, entre otros, todos ellos infructuosos. Entonces, cuando su terapeuta pasó al diagnóstico causal, Beverly experimentó al menos unos breves períodos de alivio, que duraban unas cuantas horas. Al final, me pidieron que ayudara a Beverly por teléfono con la Tecnología de voz.

Identifiqué una toxina, el café, y en menos de veinte minutos, pudimos

eliminar por completo todas las perturbaciones que seguía teniendo Beverly. Al mismo tiempo, su «espíritu roto» desapareció. Había de nuevo un brillo en sus ojos. Nos dijo que la vida «merecía absolutamente la pena vivirla» una vez más. Por cierto, aunque consumía menos de una taza de café cada mañana, estuvo de acuerdo en eliminarlo por completo de ahí en adelante.

La mayoría de la gente no necesita las terapias avanzadas. Recuerda que el índice de éxito de los algoritmos es de un 75 a un 80 por ciento, de modo que a la mayoría de los lectores, este libro les proporcionará todas las herramientas necesarias para eliminar sus problemas psicológicos.

Ninguna terapia produce curaciones con la misma regularidad que la Terapia del Campo del Pensamiento. Aunque no hayas erradicado tu problema por completo después un primer uso, sigue insistiendo. No tardarás mucho tiempo en ser capaz de bajar a uno la puntuación USM, y al hacerlo, cambiará tu vida para siempre.

EL PROBLEMA DEL ÁPICE

En las primeras etapas de la creación de la Terapia del Campo del Pensamiento, asistí a un encuentro donde estaba programado que una destacada autora y conocida mía, a la que llamaré Kelly, hablara. El último libro de Kelly acababa de publicarse y ella estaba deseosa de darle publicidad. Sin embargo, al mismo tiempo, estaba aterrorizada por hablar en público. Cuando se sentó en la mesa principal, esperando a que la presentaran ante una sala en la que se hallaban unas doscientas cincuenta personas, se movía nerviosa en la silla.

En un momento, Kelly se levantó para ir al aseo y yo la detuve en el pasillo. Se había encendido un cigarrillo y parecía muy asustada. «Me va a dar algo», me dijo. Luego añadió: «Prefería que me frieran viva en aceite antes que hablar aquí hoy». Y no parecía estar exagerando.

Le hablé a Kelly del trabajo que había estado haciendo con la Terapia del Campo del Pensamiento y le dije que posiblemente pudiera ayudarla a calmar la ansiedad y hacerlo rápidamente. Al principio, no parecía estar interesada. Pero cuando volvía del cuarto de baño, cedió y consintió en dejarme trabajar para aliviar su miedo. Apagó el cigarrillo y mientras permanecíamos de pie en el pasillo, la dirigí en la aplicación de un algoritmo TFT. No parecía especialmente entusiasmada con el procedimiento, sino que parecía estar simplemente aguantándolo.

Sin embargo, dos minutos después, regresó a la mesa y pude ver que se había producido una transformación. Kelly parecía haberse liberado de la ansiedad que la había debilitado solo unos momentos antes. Parecía segura de sí misma y lista para tomar el atril.

Unos cuantos minutos más tarde, de pie en el estrado, Kelly se apuntó un tanto. Estaba sumamente relajada y habló con dinamismo y humor. Desde el principio, cautivó a la audiencia. Les hablaba como si estuviera conversando con unos amigos en la sala de estar. Cuando se aproximaba el final de la conferencia, le dijo a la multitud que tenía ganas de dar más charlas, y parecía que lo decía en serio. «Ha sido una experiencia fantástica», dijo.

¡Vaya cambio! Cuando regresó a su asiento, recibió una larga y calurosa ovación. Naturalmente, yo estaba encantado.

Cuando se levantó la sesión, me acerqué a Kelly para despedirme de ella y le comenté lo mucho que había disfrutado de su charla. Entonces le dije:

—Me alegro muchísimo de que el tratamiento funcionara tan bien.

Kelly me miró con cara de asombro.

—¿Qué tratamiento? Roger, eso no era un tratamiento de verdad, ¿a que no? No hiciste nada.

Después, cuando sus amigos le preguntaron cómo había vencido el miedo a hablar en público, les dijo que había desaparecido por sí solo. No reconocía que la Terapia del Campo del Pensamiento la hubiera ayudado de ninguna manera.

La reacción de Kelly no es poco común. De hecho, se produce con bastante frecuencia con la Terapia del Campo del Pensamiento. Yo llamo a este fenómeno el problema del ápice.

¿Qué es el problema del ápice?

El problema del ápice se produce cuando se elimina el problema de una persona y esta persona informa de su desaparición, pero no reconoce que haya sido el tratamiento lo que ha producido la curación. Lo denomino el problema del ápice porque cuando ocurre, la mente no está funcionando en su ápice o punto más alto. He tomado prestado el término de Arthur Koestler, el escritor británico de origen húngaro que hablaba de mentes que funcionaban en el ápice.

Como escribí en el capítulo 3, la Terapia del Campo del Pensamiento va en contra de la intuición. Durante toda nuestra vida se nos ha enseñado que el camino para la curación emocional pasa por semanas, meses o incluso años de una psicoterapia emocionalmente dolorosa. E incluso entonces, las posibilidades de una curación completa son remotas en el mejor de los casos. Pero la Terapia del Campo del Pensamiento es diferente. En la mayoría de los casos, sólo requiere un único tratamiento que tarda en realizarse sólo unos cuantos minutos. Una vez que se han destruido las perturbaciones de los individuos, el problema psicológico, que puede haber estado presente durante años, desaparecerá, normalmente para siempre.

Cuando la gente recibe un tratamiento satisfactorio con esta terapia, a menudo les sucede lo mismo que a Kelly, reconocen que su malestar emocional ha desaparecido, pero no pueden creer que una técnica tan sencilla pueda ser la responsable de su curación rápida y total. Reconocerán que nunca se han sentido mejor, pero no creerán que la mejoría se deba al tratamiento. La Terapia del Campo del Pensamiento parece sencillamente inverosímil. ¿Cómo es posible, se preguntan, que dando unos golpecitos en los meridianos de energía se pueda curar en unos minutos algo que lleva causando semejante angustia durante tantos años?

«¿Me dolía de verdad?»

La curación con la Terapia del Campo del Pensamiento es tan espectacular y tan completa que algunas veces los clientes niegan haber tenido alguna vez ira, ansiedad o cualquier otro malestar emocional. Aunque hayan buscado ayuda para su malestar psicológico y le hayan asignado una puntuación alta en la escala USM al empezar el tratamiento, de repente se cuestionan si en realidad han tenido problemas alguna vez. Podrían decir algo como: «Me siento tan bien ahora que en realidad no debía de estar deprimido».

A menudo les sugiero a los pacientes grabar en una cinta las sesiones de TFT. Después, en caso de que tengan cualquier duda de si tenían realmente un problema o no, o de la gravedad con la que lo clasificaban en la escala USM, tendrán la cinta para confirmar que ese problema existió realmente y fue eliminado en una única y breve sesión de terapia. Si escuchan la grabación, será más difícil que «rescriban la historia» de forma espontánea y que olviden que antes tenían un sufrimiento emocional.

Otros clientes me han dicho que veían las consecuencias de la Terapia del Campo del Pensamiento de un modo diferente. Creen que el problema emocional sigue existiendo, pero que la terapia lo ha reprimido de algún modo. Una mujer, tras estimar que su nivel USM después del tratamiento era uno, lo explicó diciendo: «Bueno, es algo que todavía subyace; sólo que ya no aflora a la superficie nunca más». (Sin embargo, antes del tratamiento TFT[^] nunca lo había descrito de ese modo.)

Algunas personas dicen que no pueden admitir que el mérito de su curación sea de la Terapia del Campo del Pensamiento porque de hacerlo, tendrían que considerar esta terapia como un «milagro». La Terapia del campo del pensamiento les resulta difícil de aceptar en base a como entienden los problemas psicológicos y el tratamiento de los mismos. La primera vez que uno ve o experimenta esta terapia, puede parecer bastante milagrosa. En este caso, *milagro* se define como algo que sucede contrariamente a nuestras expectativas o a lo que creemos que deberíamos esperar. El escritor y científico Arthur C. Clarke, coautor de la película de Stanley Kubrick 2001: *Una odisea del espacio*, describe su tercera ley de este modo: «Toda tecnología suficientemente avanzada es imposible de distinguir de la magia».

El problema del ápice es el modo en que los individuos evitan evaluar detenidamente lo que ha sucedido, ya que requeriría volver a plantearse las viejas creencias acerca de los trastornos psicológicos y el tratamiento adecuado de los mismos.

El problema del ápice más común es cuando las personas que han sido tratadas dicen: «Me ha distraído y ahora ya no puedo pensar en el problema».

Sin embargo, es imposible decir esas palabras y no pensar en el problema. Mi primera respuesta ante esa afirmación es la siguiente: «Bueno, ahora no te estoy distraiendo, así que vamos a ver si te angustias». La respuesta típica es: «No, ahora no puedo sentir la angustia. Así que debe ser que no puedo pensar en ello».

Antes, cada vez que estas personas pensaban en sus problemas, se angustiaban terriblemente y a menudo su puntuación se elevaba a diez en la escala USM. Pero después de ser tratadas satisfactoriamente con la Terapia del Campo del Pensamiento, se encontraban a sí mismas incapaces de angustiarse, y por consiguiente, concluían erróneamente que no debían estar pensando en el problema. Debido a que esta forma de problema del ápice se produce con tanta frecuencia, he puesto un letrero en mi despacho que dice en letras bien grandes, «¡NO PUEDO PENSAR EN EL PROBLEMA!» En realidad, hay una afirmación mucho más exacta escrita directamente debajo de la original: «Lo que quiero decir es que ahora, después del tratamiento, soy incapaz de angustiarme cuando pienso en él».

Lo que demuestran las investigaciones

Hay investigaciones interesantes relacionadas con el problema del ápice. Algunos estudios han comparado las funciones de los dos hemisferios del cerebro, y un investigador, Michael S. Gazzaniga, de Dartmouth College, ha descrito lo que él llama el «intérprete del hemisferio izquierdo». Ha descubierto que la parte izquierda del cerebro creará «explicaciones» para fenómenos desconocidos, aunque no haya *ninguna base en absoluto* para tal explicación. De hecho, la explicación es irrelevante, totalmente alejada a lo que sucede en realidad.

Esto puede ser lo que ocurre como respuesta ante la Terapia del Campo del Pensamiento. El lado izquierdo del cerebro se está enfrentando a algo que no puede entender (el tratamiento rápido y satisfactorio de un problema emocional), y por lo tanto, crea explicaciones propias contrarias a lo que realmente tiene lugar. Estas racionalizaciones llegan a ser tan poderosas que anulan todo pensamiento crítico. Algunos psicólogos lo denominan *disonancia cognitiva*.

Hace unos años, aparecí en un programa de entrevistas de televisión con el director del departamento de psiquiatría de una de las principales universidades, un reconocido experto en fobias. Aunque hizo algunos comentarios elogiosos sobre mi libro *The Five Minute Phobia Cure* (*La cura de las fobias en cinco minutos*), creía que mi enfoque terapéutico jamás podría ayudar de verdad a la gente con fobias porque, según dijo, los miedos casi

nunca se curan con *ningún* tipo de tratamiento.

No me inmuté por los comentarios. En directo, por televisión, y delante del doctor, comencé a tratar a tres voluntarias cuyas fobias él había calificado de graves. Una de ellas era una mujer tan aterrada por las alturas que vivía en un sótano. Sin embargo, después de la Terapia del Campo del Pensamiento, se subió a una escalera que había sido colocada en el escenario. Luego traté a otra mujer que tenía miedo de las arañas. En unos minutos, mantuvo una tarántula en la palma de la mano en presencia de las cámaras de televisión. La tercera paciente, que decía que se desmayaba con frecuencia con sólo pensar en los gatos, sostuvo a un felino peludo en su regazo después de someterse a la terapia, mientras su marido, que se encontraba en el estudio entre el público miraba con asombro.

En vez de reconocer la fuerza de lo que acababa de presenciar, el profesor de psiquiatría se apresuró a justificarse. Dio marcha atrás diciendo que las «curaciones» de la Terapia del Campo del Pensamiento se producían debido al «mundo del espectáculo» (hay que recordar que él no reivindicaba de antemano que las fobias pudieran ser curadas por «el mundo del espectáculo», cualquiera que sea el significado de ese concepto). Se negó a reconocer que la Terapia del Campo del Pensamiento había resuelto estas fobias.

¿ES NECESARIO CREER?

Hasta ahora, la mayoría de los psicólogos creían que los pacientes tenían que tener confianza u optimismo en los tratamientos para que éstos funcionasen. Si un paciente no creía en el tratamiento, éste no sería efectivo. Pero con la Terapia del Campo del Pensamiento, eso no sucede en absoluto. El hecho de ser escéptico acerca de si esta terapia puede o no producir mejorías psicológicas y físicas, no va a interferir con la fuerza de este método.

Uno de los ejemplos más interesantes del problema del ápice se produjo con un cirujano llamado James. Tenía alrededor de cincuenta y cinco años, y treinta años antes, cuando estudiaba medicina, le había sido diagnosticado un melanoma. La lesión de piel maligna fue extirpada, pero a pesar de que el tratamiento fue satisfactorio, James empezó a buscar constantemente signos de otro cáncer de piel para extirparlo inmediatamente. Se convirtió en una compulsión alarmante. Hasta la más mínima marca le creaba tanta ansiedad que apenas podía seguir con su vida hasta que la imperfección era extirpada quirúrgicamente.

James se dio cuenta enseguida de que tenía un problema emocional. Se sometió al psicoanálisis, y a lo largo de los años, se gastó la extraordinaria cantidad de 300.000 dólares para resolverlo. Pero la terapia no funcionó.

—Aprendí mucho sobre mí mismo —me dijo James—, pero toda esa autoevaluación no hizo nada para librarme de la compulsión. Todavía estaba ahí después de llevar todos esos años con la terapia y después de todo ese coste. Entonces le iniciaron en la Terapia del Campo del Pensamiento. Recibió tres breves tratamientos TFT dirigidos a eliminar este comportamiento compulsivo. Parecía que funcionaban, pero James estaba escéptico:

—Es demasiado simplista —dijo—. Es muy raro.

Ésa fue la última vez que supe de James en tres años. Luego recibí una llamada telefónica inesperada.

—No he vuelto a tener ningún síntoma de la compulsión desde el tratamiento —dijo James—. No he estado preocupado por el melanoma en absoluto.

Luego me contó, casi disculpándose, que había tardado todo este tiempo en conectar una cosa con otra. Al final se dio cuenta no sólo de que su compulsión había desaparecido, sino de que el problema del ápice le había impedido reconocer que la Terapia del Campo del Pensamiento había eliminado el problema.

Algunos terapeutas les piden ahora a sus pacientes que estén preparados para este tipo de reacción a la Terapia del Campo del Pensamiento. Les avisan de que van a quedarse sorprendidos e incluso impactados cuando experimenten una rápida y total recuperación. Al anticipar esta incredulidad, esta negación, los pacientes tendrán un entendimiento mucho mayor de los espectaculares cambios que puede producir esta terapia.

¿ES UNA CUESTIÓN DE DISTRACCIÓN?

No es difícil quedarse impresionado por la Terapia del Campo del Pensamiento. Después de todo, cuando uno ha sido incapaz de dejar de fumar durante décadas, o cuando ha tenido miedo de los perros toda la vida, es lógico que le parezca bastante sorprendente vencer el problema en unos minutos con esta terapia. Pero por las razones que ya hemos expuesto, algunas personas buscan otra explicación diferente de la Terapia del Campo del Pensamiento, otra explicación que puede estar más en sintonía con su propio sistema de creencias. Tras ser tratados con éxito, hay bastantes individuos que responden diciendo: «¡Creo que me ha distraído!».

Esto es lo que me han dicho: creen que el mero hecho de proceder a la administración del algoritmo, en el cual la aplicación de golpecitos y otras maniobras son el centro del tratamiento, ha desviado su mente del malestar emocional. A su debido tiempo, dicen, todo volverá a atacar de nuevo. Ésta es otra respuesta del problema del ápice.

Naturalmente, están equivocados. La distracción es lo más alejado de lo que ocurre en realidad. De hecho, la Terapia del Campo del Pensamiento hace justo lo contrario. Junto con los algoritmos, se le da la instrucción de «sintonizar», o de pensar en el problema concreto que quiere tratar, no se le pide que se distraiga de él.

Recuerdo un caso reciente en el que uno de mis aprendices de TFT estaba trabajando con una dienta deprimida y me pidió que supervisara el tratamiento por teléfono. Mediante la técnica avanzada de la Terapia del Campo del Pensamiento, que yo llamo Tecnología de voz, identifiqué los tratamientos óptimos para la paciente y mi estudiante se los administró.

La paciente, a quién llamaré Theresa, estaba en el nueve de la escala USM cuando comenzó el tratamiento. Después, dijo que no había habido mejoría, lo que me sorprendió. Llevé a cabo un análisis de voz adicional, lo que demostró que no había evidencia de que quedara ninguna perturbación. Así que le pregunté otra vez a Theresa que si estaba segura de que todavía se sentía deprimida. Se quedó pensando un momento y luego respondió: «Bueno, no me siento deprimida ahora mismo. Pero creo que me he distraído unos minutos, y estoy segura de que mañana estaré deprimida, así que decidí no informar de ningún cambio».

Le recordé a Theresa que nosotros queríamos saber cómo se sentía *en ese momento*, y al final admitió que era un uno en la escala USM. Con toda probabilidad, así es cómo seguiría sintiéndose de ahí en adelante.

La distracción es en realidad una técnica aceptada en la terapia del comportamiento, pero es absolutamente ineficaz. La mayoría de los psicoterapeutas lo entienden, pero aún así, al sentir que no pueden recurrir a nada más, algunos todavía caen otra vez en la distracción para explicar la Terapia del Campo del Pensamiento, como hacen sus clientes.

Si el argumento de la «distracción» no suena verosímil, mucha gente probará con otra cosa, con *cualquier* cosa. Recuerdo cuando trabajé con una paciente llamada Lois, a la que le abrumaban las fobias, en particular el miedo a conducir. Aunque había querido ponerse al volante desde hacía unos diez años, cada vez que pensaba en hacerlo se descomponía. Sólo con pensar en conducir su puntuación USM se disparaba a diez.

Traté a Lois con la Terapia del Campo del Pensamiento. Cuando terminamos le pedí que volviera a centrarse en la conducción y determinara su nueva puntuación USM. De repente, dijo:

—Ay, ahora mismo no puedo hacerlo.

—Bueno, tómate unos minutos para pensar en la conducción. Mira si te da tanta angustia ahora como antes del tratamiento.

Lois hizo una pausa de unos minutos y parecía que estaba tratando de

seguir mis instrucciones. Entonces dijo:

—Bueno, ahora mismo no me estoy angustiando. Pero eso es porque me ha distraído con todos esos golpecitos.

Le recordé a Lois que ya no se estaba aplicando golpecitos ni realizando ninguno de los demás componentes del algoritmo. Aunque hubiera estado distraída durante el propio tratamiento (lo que no era cierto), ahora ya se había terminado. Debería ser capaz de sentir si todavía persistían miedos asociados a la idea de conducir.

Lois dijo que trataría de conectar otra vez con cualquier resto de ansiedad que quedara. Después de unos veinte o treinta segundos de silencio, finalmente dijo que no quedaba nada. Sin embargo, parecía que estaba incómoda con esa respuesta y enseguida agregó:

—Pero, claro, ahora no estoy angustiada porque estoy aquí sentada hablando contigo. Si estuviera conduciendo, sería diferente.

Le recordé a Lois que hacía solo unos minutos, antes del tratamiento TFT, había estimado que el nivel de su miedo era diez en la escala USM. Sólo pensar en conducir hacia que su ansiedad subiera.

Lo que le estaba pasando a Lois, al igual que a otros clientes, es sencillamente que no podía aceptar el hecho de que una terapia tan poco corriente como la Terapia del Campo del Pensamiento pudiera eliminar los problemas que habían estado molestandola durante una década, aunque dicha terapia hubiera sido formulada con el propósito explícito de erradicar precisamente ese tipo de trastorno.

¿Se trata simplemente del efecto placebo?

Probablemente habrá oido hablar del efecto placebo. En síntesis, es un fenómeno en el cual se afirma que la curación no se produce porque el tratamiento ofrecido sea eficaz, sino porque el paciente o el médico creen que lo es. A una persona se le puede dar nada más una pastilla de azúcar, pero si cree que la pastilla es o podría ser un medicamento eficaz, su enfermedad puede mejorar. Aún así, aunque se supone que el efecto placebo es el origen de algunas curaciones, se cree que el porcentaje de curaciones inducidas por el efecto placebo es dudoso.

¿Cómo encaja la Terapia del Campo del Pensamiento en este escenario? Algunos clientes y, como era de esperar, muchos psicoterapeutas escépticos, me han dicho que las mejorías producidas por la Terapia del Campo del Pensamiento se deben simplemente al funcionamiento del efecto placebo. Sin embargo, estos mismos terapeutas ocultan que nunca han visto que un trauma ni ningún otro problema igualmente serio fuera eliminado por el efecto placebo. De hecho, algunos informes recientes han suscitado dudas acerca de la validez

del efecto placebo en general. Ésta es otra forma del problema del ápice, aunque es más racional. Pero es obvio que la Terapia del Campo del Pensamiento es mucho más que el efecto placebo. Hay que tener en cuenta el hecho de que en sus formas más avanzadas, esta terapia tiene éxito entre un 97 y un 99 por ciento de las veces, un porcentaje mucho más alto que de lo que reclaman hasta las afirmaciones más exageradas sobre el efecto placebo.

Cuando a traté a Mary, mi primera paciente de TFT, estaba tan sorprendido por los resultados que en ese momento pensé que quizá se trataba del efecto placebo. Pero las condiciones de entonces no eran más proclives al efecto placebo de lo que lo son hoy día. Por entonces, yo no creía en el tratamiento, ni siquiera sabía que era un tratamiento. Mary tampoco creía en el tratamiento, ni sabía que era un tratamiento. Pero aunque no había ni un médico ni un paciente que creyera en ella, la terapia funcionó, como lo ha hecho en miles de personas desde entonces.

Debido al escepticismo con el que algunos clientes y psicólogos ven la Terapia del Campo del Pensamiento, a menudo digo que nosotros no obtenemos la porción que nos corresponde de las llamadas curaciones placebo (tampoco es que lo necesitemos). Trabajamos constantemente en contra de expectativas negativas en vez de beneficiarnos de las positivas. Aunque el efecto placebo existiese, una condición previa para tener éxito es una creencia profunda en la técnica terapéutica, por parte del cliente o por parte del doctor (preferiblemente los dos). Pero mucha gente se acerca a la Terapia del Campo del Pensamiento con una incredulidad militante, pensando que esa técnica jamás podrá ser efectiva. Pero a pesar de la intensidad del escepticismo, la Terapia del Campo del Pensamiento funciona.

La importancia del problema del ápice

Algunos terapeutas ingenuos me han dicho que a su juicio el problema del ápice no es un problema en absoluto. Un colega, un terapeuta llamado Charles, ha descrito lo que él llama «el benévolos problema del ápice» (donde *benévolos* significa «inocuo»). Me habló de una paciente con un fuerte dolor de espalda crónico. Ya había estado en muchas clínicas del dolor, había sido valorada por una docena de especialistas en el dolor y había tomado toda clase de calmantes posibles. Al final, estaba considerando someterse a una intervención quirúrgica de alto riesgo en la columna, lo que, si se producían complicaciones, podría dejarla paralítica. Charles la trató con TFT y para sorpresa de la mujer, el dolor desapareció por completo. ¿Cuál fue su respuesta? Naturalmente, estaba encantada. Entonces le dijo a Charles: «Creo que por fin han empezado a funcionar esos medicamentos». Charles se quedó sorprendido ante esta

reacción, pero no trató de convencerla de lo contrario. Simplemente pensó que se trataba del benévolos problema del ápice.

Pero yo no estoy de acuerdo. Si el dolor volviera, probablemente esta mujer se haría esa arriesgada operación o continuaría con medicamentos costosos e ineeficaces en vez de volver a la Terapia del Campo del Pensamiento para una «puesta a punto». No hay nada realmente benévolos en ello. Esta persona tiene que entender cuál es el tratamiento que la ha ayudado, de forma que si el problema se repite, sepa dónde buscar ayuda eficaz de nuevo.

Por consiguiente, aunque el problema del ápice *no* va a interferir en el éxito del tratamiento con esta terapia, sí puede influir en la forma en que se reacciona ante ella. Es totalmente extraordinario que las formas más avanzadas de la Terapia del Campo del Pensamiento tengan un porcentaje de éxito superior a la penicilina, incluso en el periodo de apogeo de ese medicamento, antes de que algunas cepas resistentes debilitaran su poder de forma considerable. Si la Terapia del Campo del Pensamiento ha reducido o eliminado tu problema, pero tú no te sientes como para celebrarlo, la explicación es el problema del ápice. Es posible que tengas que llevar a cabo un proceso mental en el ápice de la mente para entender y reconocer por completo la realidad y la eficacia de la Terapia del Campo de Pensamiento.

De vez en cuando, tengo clientes que se vuelven verdaderamente hostiles una vez que su malestar emocional ha sido tratado satisfactoriamente mediante la Terapia del Campo del Pensamiento. Reaccionan como si yo les estuviera gastando una broma. Eso me recuerda una cosa que me dijo una vez un mago muy habilidoso. Decía que a veces, cuando realizaba un truco de magia increíble, algún miembro del público reaccionaba de forma hostil. Me pidió mi opinión profesional al respecto y le dije que quizás ese tipo de gente tiene sentimientos de inferioridad. Al creer que ellos deberían saber cómo funciona el truco, se sienten inadecuados o incluso estúpidos si no lo saben. Ésa podría ser la explicación del problema del ápice, la gente sencillamente no puede entender cómo un tratamiento como la Terapia del Campo del Pensamiento puede funcionar con éxito y se sienten ridículos por ello.

Pero en resumidas cuentas, con o sin problema del ápice, los resultados producidos por la Terapia del Campo del Pensamiento son fascinantes y satisfactorios. Si te han tratado con psicoterapia tradicional, sabrás lo frustrante que puede ser esa experiencia. Sin embargo, con la Terapia del Campo del Pensamiento, incluso si está presente el problema del ápice, experimentarás resultados mucho más convincentes y más rápidos que con ningún otro tipo de tratamiento.

ALGUNAS IDEAS A MODO DE CONCLUSIÓN

En agosto de 1998, una de mis colegas profesionales, Jenny Edwards, estaba dirigiendo un programa de capacitación en TFT de dos semanas en Kenia. En medio de una de aquellas sesiones recibió la noticia de que se había producido un devastador atentado terrorista en la embajada de Estados Unidos ubicada en el centro de Nairobi, a unos veinte minutos del lugar donde se desarrollaba el curso. La enorme explosión mató nada menos que a 257 personas e hirió a más de 5.000.

Jenny acudió con algunos de sus estudiantes al hospital Kenyatta para atender a las víctimas de las bombas. Se preguntaba si la Terapia del Campo del Pensamiento podría funcionar en pacientes que habían experimentado un trauma emocional tan fuerte, por no mencionar la gravedad de las heridas físicas. También tenía otras preocupaciones básicas, incluyendo si sería apropiado pedirle a personas que tenían la cara llena de puntos y vendajes que se dieran unos golpecitos en las cejas y debajo de los ojos para administrar la Terapia del Campo del Pensamiento (en casos como éste, se pueden utilizar puntos alternativos en los dedos de los pies).

Cuando andaba por el hospital, Jenny se detuvo en la cabecera de una mujer que tenía un dolor horrible, un diez en una escala USM de cero a diez (algunos de los estudiantes en prácticas utilizan una escala de once puntos), por las heridas sufridas en la parte inferior del cuerpo. No le hacían efecto ni los calmantes más fuertes. Después de unos minutos para entablar una relación de comunicación con la mujer, Jenny le dijo:

—Tengo algo que podría ayudarla, aunque no estoy segura que funcione. Consistiría en que se aplicara unos golpecitos en lugares específicos del cuerpo y se tardarían unos cinco minutos. Estoy dispuesta a intentarlo si usted quiere.

La paciente reaccionó de inmediato:

—Me duele tanto que haré cualquier cosa. —Luego añadió—: Estoy todo el tiempo pensando que en cualquier momento va a explotar una bomba en el hospital. Sé que no es probable que pase, pero no puedo quitarme esa idea de la mente.

Jenny empezó a administrar el algoritmo para el dolor. A medida que seguían el procedimiento, el nivel de dolor de la paciente disminuyó de forma considerable, su puntuación USM bajó de diez a cinco. Sin embargo, no descendía más, ni siquiera después de un tratamiento para la inversión psicológica. Así que Jenny cambió al algoritmo para el trauma. Despues de aplicar la serie de golpecitos y el resto de las maniobras, la puntuación USM de

la paciente para el trauma bajó rápidamente de diez a cero. A continuación, Jenny repitió el algoritmo del dolor, y esta vez, con el trauma completamente resuelto, la puntuación USM de esa mujer para el dolor cayó a cero también. En unos minutos, tanto el dolor físico como el trauma emocional habían desaparecido por completo.

A medida que fue pasando la tarde, Jenny ayudó a otros pacientes también. Una mujer, cuyo trauma y dolor estaban ambos en diez en la escala USM, estaba mirando al vacío cuando Jenny se acercó a ella. Llevaba el brazo completamente vendado y tenía la mano flácida. Entonces se le administró el algoritmo para el trauma y al no haber inversión psicológica la puntuación USM para el trauma descendió bruscamente a cero casi de forma inmediata. A continuación, Jenny concentró la atención en el dolor físico de la mujer. Mientras la paciente se aplicaba los golpecitos siguiendo las instrucciones de Jenny, su malestar también cayó a cero. Le volvió el color a la cara y fue capaz de mover otra vez la mano. Aunque parezca mentira, hasta sonrió y se rió por primera vez desde la explosión.

TFT: UNA TERAPIA PARA EL NUEVO MILENIO

Estos dramáticos ejemplos muestran lo que es posible hacer con la Terapia del Campo del Pensamiento, que ha sido llamada la «terapia eficaz» del nuevo siglo. Con una trayectoria que abarca ya dos décadas, esta extraordinaria terapia ha curado los problemas psicológicos (y en muchos casos físicos), de miles de personas en sólo unos minutos.

Al principio de este libro, te prometí que podrías realizar cambios espectaculares en tu salud psicológica general mediante los breves pero eficaces algoritmos TFT. Si has seguido las sencillas instrucciones de estas páginas, probablemente hayas experimentado ya una rápida curación. Aunque al principio fueras escéptico, habrás visto cómo la Terapia del Campo del Pensamiento puede aliviar problemas que posiblemente se haya prolongado durante años, desde *las fobias* a los impulsos adictivos, desde la ira hasta la culpabilidad, desde la vergüenza hasta la depresión. Al trabajar con estas técnicas, habrás visto que no requieren habilidades especiales para su implementación, que todo lo que necesita la mayoría de la gente está presente aquí mismo. Los algoritmos son sencillos de aprender y fáciles de utilizar.

Probablemente habrás cambiado tu modo de pensar acerca de los malestares psicológicos y su tratamiento. Ya no es necesario hacer numerosas visitas a la consulta del terapeuta ni revivir los acontecimientos dolorosos del pasado para avanzar hacia la curación. Las soluciones están a tu alcance en cuestión de minutos. Con la Terapia del Campo del Pensamiento, se puede

identificar el campo del pensamiento afectado y eliminar los elementos que causan esa perturbación. El malestar psicológico se elimina rápidamente, sólo con aplicar golpecitos en puntos de tratamiento cuidadosamente elegidos que pueden volver a equilibrar el sistema de energía del cuerpo y estimular una verdadera transformación en tu bienestar.

Durante muchos años yo practiqué la psicoterapia tradicional y a menudo, todavía, veo que hace más daño que bien. En la era de la Terapia del Campo del Pensamiento, traté a un hombre de mediana edad llamado Phillip que tenía un miedo intenso a los puentes. Cinco años antes, le había tratado un psicólogo conductual que le había coaccionado para que condujera un automóvil sobre un puente largo. Cuando alcanzó el otro lado del arco, el terapeuta consideró que estaba curado. Después de todo, había maniobrado su coche con éxito de un extremo al otro del puente. Para este psicoterapeuta, eso es todo lo que se necesitaba para considerar que el tratamiento había sido satisfactorio. Ni siquiera se molestó jamás en preguntarle a Phillip cómo se sentía.

Pero yo sí le hice a Phillip esa pregunta cuando me llamó para pedirme ayuda. Y ésta fue su respuesta: «Me sentía fatal». De hecho, estaba tan traumatizado por la experiencia de conducir por el puente que desde entonces se negó a probar cualquier otra terapia adicional. Cuando por fin buscó mi ayuda, yo sabía que era absolutamente crucial hacer un seguimiento de su nivel de malestar, y al comenzar, me dijo que era un diez en la escala USM. En los minutos siguientes tratamos no sólo su miedo a los puentes, sino también su trauma. Como era de esperar, la Terapia del Campo del Pensamiento funcionó de inmediato. Eliminamos las perturbaciones y su puntuación USM mostró que ya no quedaba malestar en absoluto. Y lo mejor de todo, es que Phillip decía que se encontraba «estupendamente».

La generación más avanzada de la Terapia del Campo del Pensamiento

El éxito que puedes disfrutar con los elementos de autoayuda de la Terapia del Campo del Pensamiento debería ser permanente. Pero si notas que el problema vuelve, plántate la posibilidad de ponerte en contacto con un profesional de TFT que determinará si el resurgimiento del problema se debe a alguna toxina y te ayudará a identificarla y eliminarla de tu vida.

Ten en cuenta que también hay disponibles terapias avanzadas de TFT (consulta el capítulo 6). La Tecnología de voz, el nivel más sofisticado de la Terapia del Campo del Pensamiento, ha resuelto con éxito y repetidas veces los casos más difíciles, y puede tener el mismo resultado contigo. La Tecnología de voz está alcanzando los porcentajes de éxito más altos de la psicoterapia de

hoy en día. Por ejemplo:

No hace mucho tiempo, ayudé a uno de mis alumnos a tratar a un paciente que había sufrido de depresión durante trece años y había tomado antidepresivos la mayor parte del tiempo. Mi colega había podido reducir la depresión del cliente de diez a cinco en la escala USM, pero no podía bajarla más. Le aconsejé mediante la Tecnología de voz, que demostró ser muy útil. En unos minutos, la Tecnología de voz había revelado y desarticulado varias perturbaciones. El cliente dijo que su puntuación USM había caído a uno, lo que indicaba que el problema había sido eliminado. Por primera vez en más de una década, se sentía completamente libre de la depresión.

Sam era un superviviente de un campo de concentración que había vivido con el trauma de aquella horrible experiencia durante más de cincuenta años. Había perdido a toda su familia en Auschwitz y, como era comprensible, su salud mental había quedado destrozada. El malestar interior le definía no solo en las horas que pasaba despierto, sino incluso mientras dormía. Dijo que llevaba décadas teniendo pesadillas todas las noches. «Aunque cuando me liberaron físicamente de Auschwitz era un hombre joven», dijo, «todavía soy un prisionero emocional del campo».

Sam me había visto hablando sobre la Terapia del Campo del Pensamiento en un programa de entrevistas de la televisión y pidió hora. Le administré un tratamiento de tres minutos y esperé a ver cómo reaccionaba. Casi inmediatamente, dijo que se sentía mejor. Y lo que es más importante, cuando hablé con él las semanas y meses siguientes, el sufrimiento que le había abrumado durante tanto tiempo había desaparecido. Por primera vez, podía hablar de su experiencia en el campo de concentración sin angustiarse. Las pesadillas también habían desaparecido. Como sucede normalmente con los traumas que vienen de muchos años, Sam disfrutó de una curación permanente con la Terapia del Campo del Pensamiento. (La sencillez de mi tratamiento no debería minimizar los horrores y la maldad de los campos de concentración, violaciones o robos con violencia; estos delitos siguen demostrando con claridad los horrores que los humanos pueden infligir a los demás).

En una conferencia médica sobre el comportamiento, traté con la Terapia del Campo del Pensamiento, y ante un público de profesionales de la salud, a una mujer de ochenta y dos años llamada Miriam, que se había pasado varios años cuidando a su marido, enfermo de Alzheimer. Además de las exigencias físicas y emocionales de proporcionarle los cuidados diarios, le había dado apoyo durante el largo y angustioso proceso de su muerte. Miriam no se podía quitar de la cabeza aquellas dolorosas imágenes. No sólo la perseguían éstas constantemente, sino que ella había desarrollado también un trastorno físico, unos temblores, como reacción al estrés psicológico al que había estado

sometida.

Miriam había venido a la conferencia con la esperanza de encontrar algo que la aliviara de su sufrimiento crónico. La traté con una breve sesión de TFT delante de un grupo amplio de terapeutas. En unos minutos, las perturbaciones habían sido eliminadas y había dejado también de temblar. El público estaba asombrado de la facilidad con la que se había eliminado su gran sufrimiento.

Un tratamiento a la vanguardia

Creo que la Terapia del Campo del Pensamiento está a la vanguardia de una nueva era en el terreno de la curación, y no sólo para los problemas psicológicos. Como he descrito en este libro, las apasionantes investigaciones llevadas a cabo con la tecnología de la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) han medido los espectaculares cambios *fisiológicos* que puede producir la Terapia del Campo del Pensamiento en el sistema nervioso autónomo.

La VFC ha demostrado que cuando tiene lugar la curación psicológica con la Terapia del Campo del Pensamiento, se producen también mejorías fisiológicas, lo cual tiene enormes implicaciones en la reducción del nivel de estrés, la producción de la homeostasis interna y la estimulación de la curación en muchas áreas, desde arritmias cardíacas a enfermedades crónicas. Recuerda que no hay nada que parezca ser capaz de mejorar los valores VFC de forma tan rápida y efectiva como la Terapia del Campo del Pensamiento, un hallazgo muy importante, pues la VFC es un indicador muy eficaz de la salud general de un individuo. Durante los últimos veinte años, he tenido el privilegio de formar personalmente a cientos de nuevos profesionales en TFT y de tratar a muchos miles de clientes suyos con problemas difíciles mediante las técnicas que se describen en este libro. Ahora hay más gente que nunca informándose sobre la Terapia del Campo del Pensamiento y utilizándola. De hecho, decenas de miles de personas en todo el mundo han descubierto que no es necesario seguir sufriendo por un trastorno emocional, tanto si lleva molestando sólo unas cuantas semanas como si lo ha estado haciendo durante la mayor parte de su vida. La Terapia del Campo del Pensamiento ofrece las herramientas apropiadas para la curación permanente.

Aunque algunos de los conceptos de la Terapia del Campo del Pensamiento, desde los campos de pensamiento hasta las perturbaciones, te hayan parecido al principio difíciles de captar, confío en que todos los recelos se hayan desvanecido al notar los cambios positivos que se habrán producido en tu propio bienestar. Me tranquiliza saber que ahora tienes la habilidad de aprovechar el sistema de curación que llevamos dentro y de experimentar una renovación emocional (y quizás física) de forma rápida y segura. La Terapia del

Campo del Pensamiento proporciona una curación previsible, lo que a su vez proporcionará mejoras significativas en tu vida.

Todos tenemos el poder de construir la vida que queramos. Gracias a la trayectoria personal que me llevo a la Terapia del Campo del Pensamiento, me he sentido estimulado a nivel intelectual y recompensado a nivel científico. A lo largo de ese camino, la Terapia del Campo del Pensamiento ha ayudado a muchas personas a vivir unas vidas más felices, más sanas y con más sentido. En tus manos está, en el sentido literal de la expresión, el poder de la Terapia del Campo del Pensamiento, y con él, el poder de transformar tu propia trayectoria personal y lograr la vida que deseas. Buena suerte y buena salud.

APÉNDICE

Cómo encontrar profesionales de la Terapia del Campo del Pensamiento

Cada vez hay más personas que afirman estar capacitadas en las Técnicas Callahan de la Terapia del Campo del Pensamiento (CTTFT), por consiguiente, es importante contactar con nuestra organización para encontrar profesionales que hayan sido adecuadamente formados en nuestros procedimientos. Ahora hay profesionales autorizados no solo en todo Estados Unidos sino también en Canadá, España, Reino Unido, Australia, Francia, México, Italia, Alemania, Sudamérica y Japón. Para obtener información general y encontrar un terapeuta autorizado en las CTTFT, llama a nuestra oficina de California, al 760-564-1008.

Para buscar profesionales que estén capacitados al más alto nivel (Tecnología de voz), visita nuestro sitio web: www.tftrx.com. Los profesionales que están capacitados a este nivel pueden ayudar a la gente por teléfono dondequiera que esté el paciente.

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Durante los últimos cincuenta años, el doctor Callahan ha investigado y desarrollado unos sencillos y eficaces procedimientos de autoayuda para ayudarte con los retos y presiones de la vida diaria. Basándose en esta investigación y desarrollo continuos, ha creado muchos algoritmos sencillos para que tú puedas utilizarlos. La mayoría de los productos del doctor Callahan no están disponibles en las tiendas, por tanto, para obtener más información sobre estos productos o los nuevos y revolucionarios hallazgos sobre la variabilidad de la frecuencia cardiaca, llama, escribe, envía un fax o visita nuestros sitios web:

Doctor Roger J. Callahan
Callahan Techniques, Ltd.
Thought Field Therapy Training Center
78-816 Via Carmel
La Quinta, CA 92253
Teléfono: 800-359-CURE (2873)
Fax: 760-347-0934
Para consultas telefónicas internacionales: 001-760-564-1008
www.selfhelpuniv.com (sitio de autoayuda)
www.tftrx.com (sitio profesional)
www.atft.org (asociación)

Para obtener información sobre la capacitación en las técnicas Callahan de la Terapia del Campo del Pensamiento en casa:

Step A. Basic TFT Training Self-Study Course
(Paso A. Curso autodidacta de capacitación básica en TFT)

Este curso, presentado por el doctor Roger J. Callahan, fundador de la Terapia del Campo del Pensamiento, enseña paso a paso el proceso para determinar los protocolos exactos para cualquier problema que surja, y utiliza los mismos métodos por medio de los cuales han sido desarrollados todos los logaritmos. Incluye el manual de capacitación, dos videos de capacitación, un video de demostración, seis cintas de audio y nuestro nuevo *flip chart* (cuaderno de presentación) de mano y cuesta 499 dólares. Para obtener más información sobre el curso *Step A* o cualquier otro de los programas de capacitación, ponte en contacto con nosotros en los números mencionados anteriormente.

Boletín informativo *The Thought Field* (El campo del pensamiento)

El precio de la suscripción es de 27 dólares por cuatro números en los Estados Unidos y 29 dólares para suscripciones en el extranjero.

**APROVECHA EL PODER DE CURACIÓN
DE LA TERAPIA DEL CAMPO DE PENSAMIENTO
PARA VENCER LA ANSIEDAD, EL ESTRES
LOS MIEDOS Y LAS ADICCIONES**

*«Este libro es tan excepcional como la propia terapia.
Ver a un fumador empedernido dejar de fumar en unos minutos
o a una persona con miedo a los dentistas
ser capaz de repente de recibir el tratamiento necesario
y lograr un alivio instantáneo y continuo es extraordinario».*

Doctor Richard G. Petty

*Fundador del programa de medicina integrada del Departamento de Psiquiatría
de la Universidad de Pennsylvania*

La Terapia del Campo del Pensamiento es un método vanguardista que cualquiera puede utilizar para vencer la angustia emocional, las fobias, la ansiedad, el estrés, las compulsiones y las adicciones. Se basa en la larga tradición de los principios de la psicología clínica contemporánea y la medicina china. Es un método sin medicamentos, que consiste en aprovechar la energía del cuerpo y despejar las obstrucciones, sin utilizar agujas de acupuntura, medicamentos ni ningún otro medio invasivo.

Esta terapia puede proporcionar una renovación emocional de forma rápida y segura, sin efectos secundarios y sin pasar años sometido a un tratamiento. En *Despierta a tu sanador interior* encontrará las herramientas necesarias para utilizar este eficaz método usted mismo y descubrir cómo puede mejorar su vida.