



Aprendiendo a usar EFT

Tu primer paso hacia la libertad emocional

Patricia Rómer



Manual de iniciación a EFT

Sumario

¿Qué es EFT?	Pág. 3
¿Cómo funciona EFT?	Pág. 4
¿Qué es la psicología energética?	Pág. 5
¿Para qué sirve EFT?	Pág. 6
La Receta Básica	Pág. 9
Reverso psicológico	Pág. 16
Evaluando resultados	Pág. 17
Un atajo	Pág. 18
Profundizando un poco más	Pág. 20
Algunas curiosidades	Pág. 22
¿Tiene contraindicaciones?	Pág. 24
Cuándo recurrir a un profesional	Pág. 25
Últimas recomendaciones	Pág. 27

www.LiberacionEmocional.com

Por favor, es importante que antes de experimentar con EFT leas completamente este manual. EFT está todavía en una etapa inicial y por eso debe ser usado con cautela, aunque en todos sus años de uso terapéutico, su creador Gary Craig no se ha encontrado con casos de personas a quienes le haya hecho mal el uso de EFT debes asumir la responsabilidad de su empleo. Es importante que si estás en tratamiento médico o psicológico hables con el especialista que te lleva antes de emplear esta técnica y si lo usas con otras personas, ten sentido común, y no lo hagas con casos complejos o personas con graves problemas mentales, deja esos casos a los profesionales de la salud.

EFT es una herramienta de autoayuda muy flexible que puede ser usada para casi todos los asuntos que quieras tratar. En LiberaciónEmocional empleamos nuestra propia versión de EFT que ha tenido extraordinarios resultados por lo que si deseas profundizar te rogamos que contactes con nosotros. La versión original y los cursos completos podrás encontrarlos en www.emofree.com.

¿Qué es EFT?

EFT es una técnica creada por el psicoterapeuta norteamericano Gary Craig, éste a su vez recoge las ideas del psicólogo y experto en kinesiología George Callahan.

EFT forma parte de las denominadas “técnicas de psicología de avanzada”, métodos de ayuda que parten de la creencia de que la mente y el cuerpo están conectados entre sí y deben ser tratados de forma conjunta (tal y como la medicina tradicional china prescribe), además, muchas de ellas pueden probar su demostrada eficacia mediante el uso de escáneres que muestran los cambios en las ondas cerebrales antes y después del empleo de la terapia en cuestión.

EFT parte de la base de que todo malestar emocional es una interrupción en el sistema energético del cuerpo. Al igual de que por nuestro cuerpo discurre la sangre a través del sistema circulatorio, de forma paralela fluye la energía (llamada Chi por los médicos tradicionales chinos) Cuando un acontecimiento nos causa dolor emocional se produce una especie de apagón del sistema energético, como una interrupción de la señal de televisión, en segundos, la energía vuelve a fluir pero en el cuerpo queda “una marca” que permanece en el tiempo. A eso se le denomina “emoción estancada”.

EFT trabaja con la mente y con el cuerpo en una doble vertiente. La intervención física se realiza a través de unos ligeros “golpecitos” en los meridianos (aquellos puntos del cuerpo donde confluye una mayor cantidad de energía) mientras que la intervención psicológica se consigue estando enfocado en el asunto que queremos tratar. La estimulación física estando enfocado mentalmente en el problema que tenemos, en un 90 por ciento de las ocasiones, consigue reestablecer el flujo energético y “liberar” esa emoción estancada.

Los recuerdos sobre ese acontecimiento siguen ahí pero su carga emocional, que se había quedado estancada en nuestro cuerpo muchas veces incluso causando dolores psicosomáticos, queda liberada.

Generalmente suele bastar con una sesión de EFT para abordar problemas sencillos que no llevan mucho tiempo arraigados en nosotros: una discusión con un familiar, la vergüenza que se siente tras caerse delante de toda la clase, miedo ante una visita próxima al dentista... y entre tres y seis sesiones para traumas más antiguos o que han ido derivando en otros nuevos.

¿Cómo funciona EFT?

EFT usa elementos de la acupuntura, pero sin agujas, lo que muchos denominan digitopuntura, para estimular los meridianos (los meridianos son los canales por los que discurre la energía, si trabajas sobre puntos específicos situados sobre la dermis, muy sensibles al tacto, influyes en el interior de tu cuerpo). Con esto lo que logramos es permitir que la energía vuelva a fluir libremente y “libere” la emoción estancada.

Es una técnica que una vez aprendida e interiorizada es muy sencilla de utilizar, incluso de forma mecánica y en cualquier lugar sin que nadie que esté a tu alrededor se dé cuenta.

“La causa de todas las emociones negativas es un desequilibrio en el sistema energético corporal”. Esta frase es, en pocas palabras, el motivo del gran porcentaje de éxito de EFT. Cada vez que tienes un pensamiento o recuerdo de un suceso traumático se interrumpe el flujo de energía, ya que esa emoción está bloqueada en tu sistema energético, y eso se experimenta como un dolor físico o psicológico.

Con lo cual si eliminas el bloqueo, no el pensamiento o el recuerdo, automáticamente reequilibras el flujo energético y consecuentemente no se desencadena el dolor psicosomático o la emoción negativa.

Según palabras de Gary Craig, EFT supone un cambio en el paradigma del mundo de la psicoterapia. EFT no forma parte de las técnicas convencionales de autoayuda por eso debes tener la mente abierta. No te estamos hablando de fe, puedes tener todas las dudas y escepticismos del mundo, tan sólo dale una oportunidad y deja que tu cuerpo sienta.

Una vez que comprendas la técnica y memorices la secuencia, lo que se puede conseguir con un poco de práctica y en un par de horas, una ronda de EFT puede llevarte tan sólo un minuto de tiempo.

Sí léelo otra vez, no te miento, en tan sólo unos minutos puede dejar de molestarte la bronca que te acaba de echar tu jefe y seguir trabajando como si nada hubiera pasado, con la suficiente sangre fría como para hablar con él, aclarar las cuestiones pertinentes o hacer lo que debas hacer sin dejarte llevar por un impulso guiado por una emoción negativa: el miedo, la rabia, la impotencia...

¿Qué es la psicología energética?

Hasta hará unos 20 años la psicología tradicional se enfocaba en modificar la manera de pensar o sentir de un paciente analizando minuciosamente el contenido de sus pensamientos mediante conversaciones entre el psicólogo y el paciente, así como con el análisis e interpretación personal por parte del profesional, del lenguaje de su cliente. Lo cierto es que los resultados nunca eran del todo satisfactorios y mucho menos se obtenían en tiempos moderadamente razonables.

En los últimos diez años especialmente se están explorando nuevos caminos basados no tanto en el contenido de las ideas sino en los cambios y modificaciones que en el cuerpo se observan, especialmente en el cerebro, cuando el paciente está enfocado en el problema por el que se quiere tratar, es decir un enfoque neurofisiológico de la psicología.

Mediante el uso de un escáner cerebral antes y después de una sesión con algunas de las técnicas que forman las Terapias de Avanzada se pueden demostrar cambios mensurables en los hemisferios cerebrales que luego se traducen en la eliminación de emociones negativas y conductas inapropiadas, de efectos duraderos, y que surgen como resultado de hechos traumáticos o creencias destructivas.

Las Terapias de Avanzada, como ya hemos indicado, parten de la base de que todo malestar psicológico surge de un desequilibrio en el sistema energético corporal, si conseguimos volver a calibrar esa energía, se corrige la disfunción de manera automática lo que significa un alivio inmediato para el cliente.

EFT®, Thetahealing™, Emotrance... son algunas de las técnicas que empleamos en LiberaciónEmocional, unas veces de forma unitaria y otras en conjunto para lograr mejorar la vida de nuestros clientes. Unas están basadas en la integración de los hemisferios cerebrales, otras en la conexión con el subconsciente y otras en la estimulación de los meridianos empleados en la acupuntura pero todas ellas tienen en común el reequilibrio de la energía que conecta la mente y el cuerpo.

¿Para qué sirve EFT?

Literalmente EFT se puede y debe emplear en todo, entre otras cosas porque es una técnica muy novedosa y en continua expansión. Generalmente los terapeutas la emplean en los siguientes supuestos

Adicciones (comida, tabaco, alcohol, drogas): Elimina la carga emocional que está tras el abuso de estas sustancias; localiza los aspectos positivos que la persona encuentra en ese consumo y los neutraliza con ideas del propio cliente.

Alergias: Mediante la kinesiología (test muscular) se detectan productos o sustancias que generan alérgenos en el cuerpo, en muchas ocasiones se localiza el momento en el que comenzaron las reacciones y se puede encontrar la causa psicosomática que las provocó. También puede disminuir los efectos de un ataque de alergia al conseguir un estado de relajación óptimo. En LiberaciónEmocional hemos creado un protocolo para “programar” el subconsciente y que acepte esas sustancias.

Ansiedad: Es uno de los males más comunes de nuestro siglo, en muchos casos EFT ha contribuido a eliminar el uso de medicación para estos casos, al introducirse en la raíz del problema. Sin embargo, siempre rogamos encarecidamente a nuestros clientes que consulten con su médico el uso de esta técnica y que bajo ningún concepto suspendan por su cuenta la medicación prescrita.

Abusos físicos y sexuales: EFT ayuda a superar estas memorias, a dejarlas marchar para volver a una vida plena. Los acontecimientos no se pueden borrar, el impacto emocional que causaron sí.

Alivio de dolores crónicos (migraña, artritis...): Muchos de estos dolores tienen causa psicosomática y EFT es la terapia ideal para disminuirlos y a veces incluso conseguir que desaparezcan.

Compulsiones: La base de EFT es la aceptación, incluso de las compulsiones. La lucha interna de la persona que quiere frenar ese deseo insano, muchas veces sólo sirve para volver a desencadenar la compulsión. A veces, EFT es milagroso.

Culpabilidad: La culpa ocasiona una creencia interior de que no merecemos nada, ni siquiera la curación o la libertad por hechos o errores del pasado. EFT interviene creando un ambiente de amor y aceptación hacia uno mismo para superar el problema.

Depresión: Otro de los grandes males de la sociedad moderna, la depresión es un trastorno emocional que se presenta como un estado de abatimiento en muchas ocasiones porque no sabemos cómo afrontar la vida que tenemos por delante. EFT también contribuye a abrir la esperanza a estas personas (ampliando el campo de visión) o a enfrentarlas a sus propias contradicciones.

Dislexia: EFT mejora las habilidades para el aprendizaje y en ocasiones contribuye a hacer desaparecer problemas como la dislexia, discálculo, disgrafía o la falta de atención, incluso en los niños.

Desorden por Estrés Postraumático: Es un trastorno psicológico clasificado dentro del grupo de los trastornos de ansiedad, es una severa reacción emocional a un trauma, las defensas mentales de la persona no pueden asimilarlo. En estos casos se emplean técnicas avanzadas de EFT que abordan el asunto más sutilmente para lograr que el cliente integre lo que le pasó y hasta encuentre aspectos positivos o crecimiento personal en ello.

Dolores psicósomáticos: ¿Por qué me duele el cuello si mi médico de cabecera, mi fisioterapeuta y el traumatólogo aseguran que no tengo nada? Te has planteado que tal vez estés soportando una fuerte carga emocional sobre tus hombros que actúa como si llevaras el peso de los problemas de todo el mundo encima. EFT trabaja éste y otros aspectos de los problemas físicos. También tiene eficacia demostrada ante enfermedades graves reduciendo algunos de sus síntomas. Al eliminar la carga emocional negativa que produce el impacto de una enfermedad en la persona se facilita la curación y mejora los resultados de los tratamientos prescritos por los médicos.

Duelos: Superar una pérdida importante tiene su tiempo, con EFT no vas a conseguir que te deje de doler el hecho de que ya no tienes al lado a un ser querido, pero sí puede acelerar que integres en ti esa pérdida, que todo sean recuerdos buenos para que esa persona siga viviendo en ti, sin que eso te impida seguir viviendo la vida.

Enseñanza: Ya son muchos los terapeutas, psicólogos, médicos, entrenadores, maestros, padres, fisioterapeutas (especialmente de origen anglosajón) que han aprendido EFT para emplearlo con sus clientes, pacientes, deportistas, alumnos y/o hijos en el ámbito de la mejora del rendimiento.

Fobias: Ciertamente es que las emociones son la manera que tiene la mente de protegerte poniéndote en alerta ante un peligro, activando las hormonas necesarias para reaccionar, pero cuando los miedos excesivos van más allá de la función de protección y causan malestar físico, reacciones excesivas... solamente causan infelicidad. EFT elimina la parte fóbica del miedo, pero no la cautela normal o la precaución debida.

Insomnio: Generalmente el insomnio que no tiene causas físicas aparentes (dolores, medicación, ruidos...) tiene su origen en una preocupación extrema por acontecimientos que han sucedido a lo largo del día o bien por creencias arraigadas en la persona procedentes de experiencias vividas ("duermo fatal desde hace muchos años"; "no soy capaz de dormir más de dos horas seguidas", "desde que tuve el accidente; me paso la noche entera dando vueltas en la cama", "desde que murió mi madre no descanso"). Con EFT llegamos a la raíz de la creencia o a la emoción estancada tras el evento que originó el insomnio.

Inseguridad: EFT está especialmente indicado para aquellas personas que sienten que no controlan su vida, que dependen siempre de un superior, un padre o una pareja que les diga lo que tienen que hacer y que se haga responsable de los resultados.

Ira, culpa, rencor: Cualquiera de estos sentimientos, individualmente o en conjunto, se encadenan a ti para crear una red de frustraciones que te impiden conseguir aquello que deseas en la vida.

Mejora de la auto imagen: Con EFT eliminas las creencias negativas en torno a tu cuerpo o tus capacidades, muchas de ellas dentro de ti desde la infancia ("Este niño es tonto"; "te vas a poner como una vaca si sigues comiendo"). EFT no es deudor del Pensamiento Positivo, ya que tu mente luchará contra una idea que no considera cierta, no importa cuántas veces te repitas que eres inteligente si tú no te lo consideras, sin embargo EFT parte de tu idea de la realidad, de la aceptación de tu autoimagen para abrir tu mente a la posibilidad de conseguir aquella a la que aspiras. Una autoimagen mala no es más que el resultado de la acumulación de emociones negativas acerca de uno mismo.

Miedos: Despeja el bosque de tus miedos con EFT, encuentra qué es lo que verdaderamente te asusta sin necesidad de enfrentarte a ello o de pasarlo mal. EFT es capaz de hacer de forma sutil que superes tus temores.

Memorias negativas y recurrentes: Hay personas que siempre se enfocan en los aspectos negativos de lo que les rodea, da igual que nadie más que ellas lo puedan ver así. La psicología energética no explica este problema aludiendo al carácter de la persona sino más bien apunta a que son personas que su sistema energético funciona justo al revés, como si fuera en contra de ellos. Con EFT se les puede ayudar a reenfocar su vida, a ver las cosas desde distintos aspectos, a entreabrir una puerta a la posibilidad de que la realidad es multilateral y todo siempre tiene otra forma de enfoque, y algunos son positivos.

Mejora profesional y creatividad (hablar en público, actitudes de venta, pérdida de la creatividad): Haz que surja el poder que tienes en ti. Todos llevamos un genio dentro, sólo hace falta darle la confianza suficiente para que salga y tome las riendas de la situación. EFT comienza eliminando el miedo al fracaso que suele tras muchos bloqueos profesionales para dejar la puerta abierta a la creatividad.

Niños: EFT es una técnica que funciona de manera rápida y eficaz con los niños, sin necesidad de darles explicaciones de ningún tipo, muchos lo entienden como un juego y una vez que lo aprenden son capaces de “hacer unas rondas” cuando se sienten mal, ante los nervios de un examen o un partido, o para calmar la frustración que sienten si no consiguen lo que quieren. Nosotros recomendamos a todos los padres que aprendan a usar EFT con sus hijos, incluso cada noche para ayudarles a dormir. EFT, junto con un poco de intuición y muchas dosis de cariño son la fórmula ideal para ayudarles a crecer emocionalmente fuertes.

Rendimiento deportivo: La diferencia entre un día bueno y un día malo para un deportista muchas veces está relacionada con su estado de ánimo. La actitud mental es fundamental para conseguir mejorar resultados deportivos. Con EFT puedes comenzar eliminando miedos concretos, dudas y barreras autoimpuestas a la hora de marcarte una meta, para acabar subiendo la autoestima y generando una sensación de victoria y triunfo. También se puede hilar más fino y conseguir una mejor sincronización de movimientos al conectar mejor el cuerpo y la mente mediante el tapping. Si eliminamos una tensión muscular innecesaria conseguiremos una concentración mayor de movimientos.

Tristeza: La tristeza es una de las emociones más difíciles de ser tratadas, sinceramente incluso también con EFT, ya que es un término demasiado amplio que rara vez describe realmente lo que la persona siente. Existen muchos matices que se engloban bajo ese nombre que dificultan el enfoque en algo concreto. Uno sabe que se siente triste pero a veces no tiene palabras para describirlo, es por tanto una sensación tanto física como psíquica y como ya hemos indicado EFT aborda el problema desde ambos aspectos conjuntamente, a veces incluso sin necesidad de palabras.

Victimismo: Hay personas que aseguran que nada les funciona, se quejan constantemente, siempre todo es culpa de los demás, todo les cuesta más trabajo, incluso sanar así que su vida se convierte en un círculo vicioso de años de enfermedad, mala suerte... es una mentalidad de víctima. Con EFT se pueden encontrar los asuntos de raíz que desencadenan esta actitud que las bloquea para cualquier tipo de avance. También se puede desactivar la necesidad de llamar la atención de esta manera, aunque sea de forma inconsciente y el dolor que puede causar dejar marchar años de victimismo así como la sensación de “haber perdido el tiempo”.

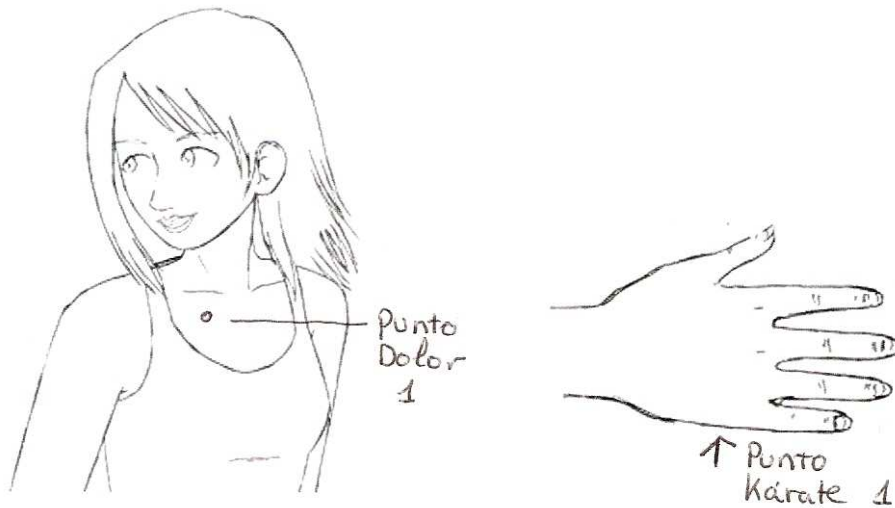
Pruébalo con todo: Gary Craig solicita encarecidamente a todos los estudiantes de EFT que prueben esta técnica literalmente con todos los asuntos, físicos y psicológicos, ya que no tiene límites: siempre hay progreso.

La Receta Básica

Primero vamos a señalarte dónde están situados los puntos donde debes hacer el “tapping”. Es indiferente que uses el lado derecho o izquierdo del cuerpo, tú eliges, incluso puedes cambiar en mitad de una secuencia. Mira atentamente el gráfico en la página siguiente. Gary Craig recomienda que uses para el tapping tu mano dominante, es decir la que empleas para escribir, con lo cual si eres diestro lo habitual es hacer el tapping sobre el lado izquierdo de tu cuerpo y si eres zurdo, sobre el derecho.

“Tapping” es el término anglosajón empleado para denominar una serie de golpes rítmicos (digitopuntura) que se realizan en cada uno de los puntos señalados. De forma suave pero firme. Entre cinco y siete toques por cada punto señalado, aunque no es necesario que cuentes.

1) **Punto de Dolor:** Se sitúa justamente sobre el pecho. Si recorres con tus dedos esa zona notarás un punto en el que tienes más sensibilidad. Ése es.



2) **Inicio de la Ceja:** Justo donde comienza la ceja, en la parte donde se une a la nariz.

3) **Lado del Ojo:** Sería donde acaba la ceja, en el hueso que marca el rabillo del ojo.

4) **Bajo el Ojo:** En el hueso del pómulo justo en línea con la pupila.

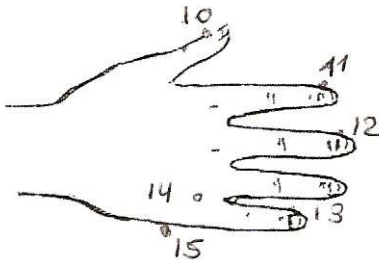
5) **Bajo la nariz:** Justo en el área que hay entre la nariz y el labio.

6) **Sobre el mentón:** Debajo del labio, en el inicio de la barbilla.

7) **Clavícula:** Este punto está situado en el inicio de la clavícula, pon el dedo en la hendidura que hacen los dos huesos de la clavícula con forma de U y baja 3 centímetros.

8) **Bajo el brazo:** Estaría situado justo debajo de la axila, más o menos donde está la tira del sujetador de las mujeres.

9) **Bajo el Pecho:** Este punto estaría situado justo bajo los músculos pectorales. Donde finaliza el seno de las mujeres, sobre las costillas. Este punto a veces es incómodo de localizar para las mujeres y hay terapeutas que lo eliminan, sin embargo es muy efectivo.



10) **Dedo Pulgar:** En la parte inferior-exterior de la uña de tu dedo pulgar.

11) **Dedo Índice:** En la parte inferior-exterior de la uña de tu dedo índice.

12) **Dedo Corazón:** En la parte inferior-exterior de la uña de tu dedo corazón.

13) **Dedo Meñique:** En la parte inferior-exterior de la uña de tu dedo pulgar.

14) **Punto de las Gamas:** Localizado en la hendidura que forman los dedos meñique y anular bajo los nudillos.

15) **Punto de Kárate:** En el lateral de la mano, en el punto intermedio entre la muñeca y el nacimiento del dedo meñique.

Tómate tu tiempo para localizar cada uno de los meridianos, sabrás que estás en la posición correcta porque “sentirás” ese punto distinto de los demás.



- 1: Punto de Dolor
- 2: Ceja
- 3: Lado del Ojo
- 4: Bajo el Ojo
- 5: Bajo la Nariz
- 6: Mentón
- 7: Clavícula
- 8: Bajo el Brazo
- 9: Bajo el Pecho
- 10: Pulgar
- 11: Índice
- 12: Corazón
- 13: Meñique
- 14: Punto de las Gamas
- 15: Punto de Kárate

Diseño:
Noelia Esteban

La receta básica está compuesta de cuatro partes

1. Preparación
2. Secuencia
3. Las 9 Gamas
4. Secuencia

1. Preparación:

Imagina que existe una escala para medir tu sentimiento, donde el 10 es el máximo y el 0 el mínimo. Evalúa en qué cifra estaría tu malestar en este mismo momento.

Busca una frase que resuma lo más claramente posible el problema que quieres tratar. “Estoy enfadado con mi jefe por la bronca que me ha caído”. Es muy importante que escojas bien las palabras puesto que son la clave de la eficacia de EFT. Debes decir exactamente lo que sientes con tus propias palabras. La frase del ejemplo, según la persona y la intensidad puede cambiar y convertirse en “Odio a mi jefe” o en “Estoy disgustado con mi jefe”. Recuerda, cuanta más concisión, más eficacia, no vale decir: “Estoy enfadado por lo que me ha pasado” es demasiado ambiguo.

Repite la frase elegida tres veces en voz alta mientras estimulas el Punto de Dolor o el Punto de Kárate añadiendo “me acepto completa y profundamente”.

2. Secuencia:

Recorre el resto de puntos meridianos señalados, en el orden establecido, repitiendo una frase recordatoria en cada uno (“Enfadado con mi jefe”).

3. Las 9 Gamas:

Después de haber hecho el recorrido debes hacer tapping continuamente en el Punto de las Gamas, mientras haces lo siguiente:

- I. Cierra los ojos
- II. Abre los ojos.
- III. Mira hacia abajo y a la izquierda sin mover la cabeza.
- IV. Mira hacia abajo y a la derecha sin mover la cabeza.
- V. Mueve los ojos en círculo hacia la izquierda.
- VI. Mueve los ojos en círculo hacia la derecha.
- VII. Tararea una canción unos segundos. Por ejemplo “Cumpleaños feliz”.
- VIII. Cuenta hasta cinco rápidamente.
- IX. Tararea la misma canción otra vez.

4. Secuencia:

Vuelve a realizar exactamente igual la misma secuencia del punto 2.

Cuando acabes realiza una respiración profunda mientras llevas tu mano al corazón. Cierra los ojos y “siente”.

Vuelve a imaginar que existe una escala para medir tu sentimiento, donde el 10 es el máximo y el 0 el mínimo. Evalúa en qué cifra estaría tu malestar tras la ronda completa.

Si seguimos el ejemplo, quedaría así:

Preparación: Evalúa la intensidad de tu malestar.

1): Punto de Dolor o Punto de Kárate:

Aunque estoy enfadado con mi jefe por la bronca que me ha caído, me acepto completa y profundamente.

Aunque estoy enfadado con mi jefe por la bronca que me ha caído, me acepto completa y profundamente.

Aunque estoy enfadado con mi jefe por la bronca que me ha caído, me acepto completa y profundamente.

Secuencia

2) Ceja: Enfadado con mi jefe.

3) Lado del Ojo: Enfadado con mi jefe.

4) Bajo el Ojo: Enfadado con mi jefe.

5) Bajo la nariz: Enfadado con mi jefe.

6) Mentón: Enfadado con mi jefe.

7) Clavícula: Enfadado con mi jefe.

8) Bajo el Brazo: Enfadado con mi jefe.

9) Bajo el Pecho: Enfadado con mi jefe.

10) Dedo Pulgar: Enfadado con mi jefe.

11) Dedo Índice: Enfadado con mi jefe.

12) Dedo Corazón: Enfadado con mi jefe.

13) Dedo Meñique: Enfadado con mi jefe.

14) Punto de las Gamas: Enfadado con mi jefe.

15) Punto de Kárate: Enfadado con mi jefe.

Ejercicio de las 9 Gamas:

- I. Cierra los ojos
- II. Abre los ojos.
- III. Mira hacia abajo y a la izquierda sin mover la cabeza.
- IV. Mira hacia abajo y la derecha sin mover la cabeza.
- V. Mueve los ojos en círculo hacia la izquierda.
- VI. Mueve los ojos en círculo hacia la derecha.
- VII. Tararea una canción unos segundos. Siempre proponemos Cumpleaños feliz.
- VIII. Cuenta hasta cinco rápidamente.
- IX. Tararea la misma canción otra vez.

Secuencia.

- 2) Ceja: Enfadado con mi jefe.
- 3) Lado del Ojo: Enfadado con mi jefe.
- 4) Bajo el Ojo: Enfadado con mi jefe.
- 5) Bajo la nariz: Enfadado con mi jefe.
- 6) Mentón: Enfadado con mi jefe.
- 7) Clavícula: Enfadado con mi jefe.
- 8) Bajo el Brazo: Enfadado con mi jefe.
- 9) Bajo el Pecho: Enfadado con mi jefe.
- 10) Dedo Pulgar: Enfadado con mi jefe.
- 11) Dedo Índice: Enfadado con mi jefe.
- 12) Dedo Corazón: Enfadado con mi jefe.
- 13) Dedo Meñique: Enfadado con mi jefe.
- 14) Punto de las Gamas: Enfadado con mi jefe.
- 15) Punto de Kárate: Enfadado con mi jefe.

Acaba realizando una respiración profunda mientras llevas tu mano al corazón.

Nueva evaluación.

Siguiente paso

Lo normal es que en tu autoevaluación notes que tu malestar ha disminuido dos o tres puntos. El siguiente paso será repetir exactamente igual el proceso modificando ligeramente la frase:

. Aunque todavía me queda algo de enfado con mi jefe.

Tras cada ronda realiza una autoevaluación y modifica la frase graduando la intensidad.

. Aunque todavía estoy un poco enfadado con mi jefe.

. Aunque estoy molesto con mi jefe.

. Aunque estoy un poco molesto con mi jefe.

. Aunque todavía me queda un poco de enfado hacia mi jefe.

Sigue hasta que reduzcas a cero la intensidad o hasta que sientas que ya no te importa lo que ocurrió.

Reverso psicológico

Este es un concepto básico en EFT. Se denomina reverso psicológico a una especie de “lucha interna” que mantienen las personas cuando encuentran “algún tipo de beneficio” aunque sea de forma inconsciente en mantener ese dolor emocional o la actitud negativa. Una parte de ellos quiere curarse porque reconoce que ese dolor emocional no es sano, pero la otra parte bloquea el intento de sanación porque siente miedo de una vida sin ese trauma. ¿Quién sería yo sin mi tristeza? “he perdido 20 años de mi vida llorando”. Energéticamente hablando se dice que es como si “se cambiase” la polaridad de nuestras pilas internas y funcionasen en contra de lo que tú deseas.

En muchas ocasiones el reverso psicológico está tan oculto y tapado que no se reconoce. Las razones son muchas y diversas pero las creencias arraigadas son el principal motivo.

Ejemplo: aquella persona que está deseando dejar de fumar porque sabe que le perjudica la salud pero cuando piensa en ello se lamenta de que ya no compartirá esos minutos de charla con los compañeros de oficina fumando fuera.

Por este motivo, es conveniente comenzar el protocolo de EFT con un método para anular el reverso psicológico, exista o no, ya que sin ello EFT puede no ser tan efectivo e incluso no funcionar y la clave es, sin lugar a dudas: LA ACEPTACIÓN.

Si buscas una explicación energética al reverso psicológico, es muy clarificadora Silvia Hartmann cuando apunta que lo que sucede realmente es que un asunto emocionalmente impactante, un suceso traumático o una costumbre adquirida a lo largo de años pueden provocar la inversión del flujo energético relacionado con ese asunto. Gary Craig asegura que es como si pusiéramos las pilas al revés en un juguete, lo que ocurre es que no funciona.

Volviendo al ejemplo anterior. Una persona puede venir a mi consulta afirmando que desea dejar de fumar, pero una parte de si misma realmente no lo desea, así que como el cuerpo detecta una clara contradicción es como si se colapsase, se bloquease porque no sabe a qué lado atender.

Silvia Hartmann reconoce que para ella fue un alivio encontrar esta definición de reverso psicológico porque así se puede acabar con años de culpabilidad, de pensar que no se tiene suficiente fuerza de voluntad para conseguir cambios positivos. La misma palabra indica la resistencia, es luchar contra uno mismo, contra esa parte de ti que no quiere cambiar, éste es el motivo por el cual casi nadie deja de fumar sólo con fuerza de voluntad: SE DEJA DE FUMAR CUANDO SE ACABAN LOS MOTIVOS POSITIVOS DE ESA PARTE DE TI QUE QUIERE SEGUIR FUMANDO.

Gary Craig asegura que el motivo fundamental que subyace tras una adicción no es la fuerza de voluntad o las ganancias secundarias sino la ansiedad que provoca el pensar en dejarlo. Se toma esa sustancia para aliviar esa ansiedad por lo tanto EFT nos aporta una herramienta de relajación que hace innecesario en muchos casos el consumo adictivo.

Para neutralizar el reverso psicológico hacemos tapping tres veces en el Punto de Dolor o Punto de Kárate, diciendo el enunciado de aceptación. Cualquiera de los dos puntos es válido, Gary Craig recomienda preferentemente el Punto de Dolor, también lo hacemos en LiberaciónEmocional dado que se ha demostrado que es ligeramente más efectivo a la hora de limpiar bloqueos.

Evaluando resultados

Es importante evaluar los resultados para ser consciente de cómo se empezó, en qué parte se está del camino y hasta dónde se quiere llegar.

Para ello se emplea una escala de valoración subjetiva de la emoción, donde el 0 es que no se siente nada y el 10 que la emoción está en su punto más álgido.

Es conveniente siempre, antes de comenzar una ronda hacerte una autoevaluación (o preguntar a tu cliente). La pregunta sería: “¿En una escala de cero a diez cuál sería la intensidad de la emoción que sientes?”.

Cada vez que concluyes una ronda o un grupo de rondas dedicado al mismo asunto. Debes volver a evaluarte. Lo normal es que la intensidad vaya disminuyendo hasta llegar a cero en una media de tres rondas.

En este punto, el problema puede estar solucionado o pueden surgir aspectos colaterales que hay que volver a tratar comenzando por el principio.

Si la emoción sigue en el mismo punto de la escala hay que contemplar varias opciones de las que más adelante hablaremos. (Profundizando un poco más, página 20)

Un atajo

El protocolo ideal y perfecto, tal y como fue diseñado por Gary Craig incluye la preparación, una ronda completa, las 9 Gamas y la repetición de la misma ronda.

Cuando ya tengas un poco de experiencia con esta técnica podrás comprobar que no es necesario realizar el proceso completo, ya que existe un atajo que abarca ocho puntos solamente.

Ahondado en la técnica verás como muchos maestros de EFT reducen incluso los puntos de acupuntura de la ronda al comprobarse que el método es igualmente eficaz. Lo recomendable es la ronda completa, si los terapeutas y expertos en EFT utilizan la fórmula corta es porque al no estar involucrados en el asunto ellos pueden percibir cambios en ti o aspectos que tú todavía no has detectado y afinar más las frases, al reducir el protocolo se pueden abordar más asuntos en consulta.

De esta manera comenzarías haciendo tapping sobre la parte interna de la ceja, continuarías hacia abajo hasta llegar hasta el punto localizado bajo el brazo y de ahí pasarías al centro de la coronilla. Ahí terminaría la ronda.

Como he anotado en anteriormente EFT es una técnica en continua evolución y lo mejor es probar hasta encontrar la fórmula perfecta para ti.

Yo personalmente te recomiendo que cuando estés haciendo tapping en positivo para conseguir motivación o implantar nuevas actitudes (una vez eliminadas las creencias negativas, las emociones estancadas) hagas la ronda completa, puesto que está demostrado que los meridianos localizados en los dedos son los que trabajan directamente con los deseos y voluntades.

Cómo quedaría una ronda corta con otro ejemplo:

1): Punto de Dolor o Punto de Kárate:

Aunque tengo estas pesadillas tras la muerte de mi madre, me acepto completa y profundamente.

Aunque tengo estas pesadillas tras la muerte de mi madre, me acepto completa y profundamente.

Aunque tengo estas pesadillas tras la muerte de mi madre, me acepto completa y profundamente.

2) Ceja: Estas pesadillas.

3) Lado del Ojo: Estas pesadillas.

4) Bajo el Ojo: Estas pesadillas.

5) Bajo la nariz: Estas pesadillas.

6) Mentón: Estas pesadillas.

7) Clavícula: Estas pesadillas.

8) Bajo el Brazo: Estas pesadillas.

Respira profundamente, llévate la mano al corazón, vuelve a respirar y evalúa tu nivel de emoción como ya te hemos enseñado.

Profundizando un poco más

Si no ocurre nada, aunque en más de un 90 por ciento de las ocasiones EFT funciona, hay varios aspectos que pueden influir aunque primero, es importante definir aquí que entendemos por funcionar.

Si pensar en la muerte de un ser querido te sume en una tristeza profunda que te lleva al llanto y después de diez minutos usando EFT puedes seguir haciendo lo que estabas haciendo. Eso es funcionar. EFT no es nada mágico, es una herramienta que integra emociones y que ayuda a sentirte mejor pero no elimina los recuerdos.

Lo normal es que después de haber aplicado el protocolo como te hemos indicado, te encuentres mejor, puedes repetirlo tantas veces como quieras y lo normal es que paulatinamente sientas como una liberación, incluso que te has quitado un peso de encima, que respiras mejor, aunque todavía quede algo. Eso es funcionar.

En la mayor parte de las ocasiones los asuntos no son sencillos, no tienen una sola cara y no pueden ser definidos por una sola frase, tienen varios aspectos o ramificaciones o han derivado en otros asuntos por lo tanto es necesario ir desmadejando poco a poco todos los caminos que esa emoción estancada ha podido coger a través del tiempo que lleva allí. Por lo tanto sigue haciendo rondas de tapping con todos los sentimientos, ideas, personas y emociones que te puedan surgir.

Pero ¿y si no ocurre nada? Sigue estas pautas

1. Insiste, cambia de frases, busca una que cuando la digas en alto te produzca algún tipo de reacción física: incomodidad, ganas de llorar, compresión en el pecho, calambres en el estómago, sensación de ahogo en la garganta...
2. Cuanto más y mejor defina la frase lo que te ocurrió, más efectivo será el tapping. Enfatiza más su enunciado, dilo con convicción, incluso aunque no creas en esa afirmación, cambia la entonación, pronuncia la frase con sentimiento.
3. No mezcles asuntos. Aunque en la vida un asunto se entrelaza con otro y se encadena con distintas personas o acontecimientos, con EFT sólo se pueden abordar los asuntos de uno en uno. Así que concluye la ronda con el asunto con el que has empezado y cuando éste no tenga intensidad emocional para ti, pasa a otro.
4. Hay aspectos ocultos: Muchas veces pensamos que estamos “enfadados con nuestro jefe” porque nos abroncó pero en el fondo cada vez que alguien nos regaña nos sentimos como un niño, bloqueados, recordando algún evento de nuestra infancia. Para encontrar los asuntos de raíz hace falta tener algo más de experiencia en el uso de EFT. Si sientes que te estancas, que estás cerca del problema pero todavía algo se te escapa, recurre a un experto en EFT.

5. Causas físicas: ¿tienes sed? Está demostrado que si el cuerpo está deshidratado se dificulta que la energía fluya libremente por los meridianos. Bebe agua. También puedes probar a quitarte el reloj o alejarte de los aparatos que emitan ondas electromagnéticas ya que hay personas que son muy sensibles y esto puede restar eficacia a la técnica.
6. Toxinas energéticas: Al igual que existen alergias a los productos químicos o tóxicos, es decir una reacción química de nuestro cuerpo de rechazo a una sustancia, existen las toxinas energéticas. Cuando EFT no funciona y se han abordado todos los aspectos que mencionamos podemos estar ante una toxina energética que está provocando una reacción de tu sistema energético.

Toxinas medioambientales: Esta disfunción la suelen causar los aparatos eléctricos, los gases de un coche o de una fábrica, los ácaros de las alfombras o cortinas; el aire acondicionado; la pintura de la habitación... en estos casos, con cambiarte de lugar valdría para eliminar la toxina.

Toxinas por contacto: ¿Te has dado cuenta de que muchos de los componentes de nuestras cremas, jabones, champús, colonias pueden irritar la piel? Pues de la misma manera también pueden actuar como toxinas energéticas para nuestro cuerpo. En algunas ocasiones EFT funciona mejor tras ducharse sin usar jabones ni productos químicos de ningún tipo.

Toxinas ingeridas: Si no te funciona el anterior método lo que puede haber ocurrido es que hayas consumido algo que te haya provocado esa disfunción energética. El café es una toxina energética muy habitual. Generalmente nos referimos a aquellos alimentos que tomas pero que sabes positiva e intuitivamente que no te sientan bien, aunque te gusten. Piensa también en aquellos alimentos que consumes en exceso, de forma incluso compulsiva como posibles candidatos. De todos ellos si bajas su consumo te beneficiarás más de EFT.

7. El malestar emocional es útil: EFT no funciona mediante el efecto placebo, no hace falta tampoco tener fe pero sí es necesario querer curarse. Con esto queremos decir que a veces el malestar emocional está sirviendo a la persona, le está siendo útil para esconder algo o para protegerla, entonces surge un conflicto interior. Si estás en esta situación pero has sentido que algo se movía en tu interior te recomendamos que profundices en la técnica o recurras a un profesional que sabe cómo desenmascarar esos “beneficios secundarios”.
8. Acude a un profesional o a un experto en EFT, estas personas están familiarizadas con las técnicas y con la forma en que muchas emociones se camuflan en el día a día y pueden ayudarte a despejar el bosque hasta llegar a la raíz del asunto. En www.LiberaciónEmocional.com te ofrecemos asesoramiento a través de Internet, por teléfono y cursos de formación.

Algunas curiosidades

Como cualquier materia nueva que se aprende siempre surgen mil dudas, en este acotado espacio no podemos explicar muchas de las complejidades de la kinesiología que satisfagan tu curiosidad de cómo funciona a nivel interno EFT pero si hay algunas de las que podemos hablar y siempre son las que despiertan más curiosidad entre nuestros clientes y alumnos.

¿Por qué si queremos liberarnos de una emoción tenemos que enfocarnos en el aspecto negativo de la emoción?

Ten en cuenta que el reverso psicológico, aquella parte positiva que encontramos en la emoción negativa de forma inconsciente, involucra un pensamiento negativo por eso para neutralizarlo lo primero y más importante es reconocer su existencia. Negándolo sólo lo sostenemos. Darle nombre al problema, aceptarte a ti mismo con ese problema y a pesar de su existencia es el primer paso para su liberación. Lo importante aquí es que la frase describa realmente y con tus palabras lo que sientes.

¿Por qué tengo que repetir tantas veces la misma frase?

El motivo es que la mente suele tener dificultad para concentrarse más de unos segundos seguido en la misma cosa, de esa manera “la obligamos” a mantenerse enfocada.

¿Por qué se hacen esas cosas tan raras en la secuencia de las 9 Gammas?

Los movimientos en direcciones opuestas de los ojos tienen como sentido “afinar la puntería”, es decir estimular ciertas áreas del cerebro a través de los nervios que conectan los ojos.

Mientras que alternando la entonación de una canción con una secuencia numérica de forma rápida, sin tiempo para el análisis consciente, estamos conectando los dos hemisferios cerebrales. Involucras el hemisferio derecho del cerebro, el lado creativo, mediante la canción y el lado izquierdo, la parte lógica, al contar.

¿Qué pasa si me salto un punto?

En realidad no ocurre nada, el método funciona a veces incluso estimulando un solo meridiano e incluso ninguno, pero lo recomendable es que hagas la secuencia tal y como te la indicamos, ya que así fue creada y experimentada por Gary Craig.

Cualquier estimulación de meridianos que realices, como tú mismo puedes comprobar, te induce en un estado inmediato de relajación por lo tanto aunque al principio tengas dudas y te equivoques te sentirás algo mejor.

Tampoco importa que al principio no localices exactamente el punto donde confluye la energía en tu cuerpo, con un poco de práctica y experiencia lo lograrás. Ten en cuenta que la vibración producida por el tapping provoca una inmediata tonificación muscular que se extiende ligeramente a su alrededor.

Me resulta muy complicado memorizar la localización de los puntos

Como todo en esta vida cuánto más practiques más fácil te resultará. Después de hacer varias secuencias mirándote al espejo, consultando este libro y los gráficos, verás que en realidad tiene un recorrido lógico de arriba abajo, con lo cual sigue practicando y si se te

olvida algún punto, recuerda: no ocurre nada, funciona igualmente bien. Si aún así no te sientes seguro, déjate llevar por tu intuición.

Una vez que memorices los puntos, piensa que no te llevará más de un minuto hacer una ronda y estarás listo para recibir todos los beneficios que EFT ofrece.

No soy capaz de decir el final de la frase porque yo no me acepto ni completa ni profundamente. Es mas común de lo que parece, muchas personas no son conscientes de que no se aprecian a si mismos hasta que deben decirlo en voz alta. No te preocupes si es tu caso. Empieza con esta frase que seguro te hace sentir más cómodo: “Aunque no me acepto de ninguna manera, me acepto completa y profundamente” y luego realiza la ronda tal y como está descrita.

¿Puedo hacerlo con el pensamiento, sin decir la frase en voz alta?

No te lo recomendamos si eres principiante ya que muchas veces escuchar tus pensamientos en voz alta te dará nuevas ideas o enfoques del problema. Recuerda que lo hacemos para que conectes mejor con el asunto que quieres tratar. Más adelante si deseas profundizar en el aprendizaje de EFT te enseñaremos a usarlo en silencio, delante de todo el mundo sin que nadie lo note e incluso a distancia, aunque siempre es más efectivo en voz alta.

¿Tiene contraindicaciones?

¿Tienes dudas? ¿Crees que no puede ser tan sencillo después de años de terapia y miles de euros gastados? Pues efectivamente, fácil no es pero sí posible. ¿Qué pierdes por intentarlo?

Lo primero que tienes que tener en cuenta es que EFT es una técnica experimental en el campo de la psicoterapia por lo tanto debes seguir en todo momento las instrucciones de tu médico, psicólogo o terapeuta. Si estás en tratamiento no debes dejarlo.

Debes además asumir la responsabilidad de aplicarte esta técnica, si así lo decides. EFT en la inmensa mayoría de los casos tiene un uso terapéutico beneficioso y no tiene reacciones adversas.

Sin embargo debes tener en cuenta que EFT te lleva a meditar, recordar y a veces enfrentarte a aspectos o experiencias pasadas traumáticas (para resolverlos e integrarlos) eso para algunas personas puede ser demasiado duro o provocarle estados de emoción extrema. Si trabajas con un profesional él sabrá cómo dirigir la sesión, si lo haces sólo debes ser consciente de tus limitaciones.

Gary Craig y otros maestros de EFT comentan que algunas veces algunos de sus clientes con problemas graves que llevan años tratando han comentado que la primera vez que usaron EFT se sintieron ligeramente peor, a veces tuvieron náuseas o sudoración excesiva pero eso les solía ocurrir con la simple mención del problema, con lo cual no está demostrado que esté directamente relacionado con el uso de esta técnica. Lo mencionamos sólo por darte toda la información.

Silvia Hartmann comenta en sus libros que es un síntoma de que “lo estás haciendo bien, de que estás consiguiendo llegar a la raíz del problema cuando”: sientes calor, somnolencia, lagrimeo en los ojos, ruidos corporales como gases, sonidos estomacales. Ten en cuenta que ¡ESTÁS MOVIENDO ENERGÍA!

Cuándo recurrir a un experto en EFT

EFT es una técnica diseñada para la autoayuda. Es fácil de aplicar y muy eficaz, sencillamente sigue el protocolo y siente. Sin embargo hay ocasiones en que los asuntos a tratar se nos hacen cuesta arriba, llevan demasiado tiempo arraigados en nosotros y es ahí cuando te recomiendo que acudas a un experto en EFT.

- Cuando te sientas estancado en tu progreso con EFT, cuando no veas más allá, cuando reconozcas autobloqueos o beneficios secundarios en mantener ese problema.
- Cuando el asunto sea tan doloroso que no sepas por dónde empezar.
- Cuando estés tratando de superar una adicción.
- Cuando quieras aprender la técnica de un experto y profundizar en las distintas fórmulas que hay para abordar un asunto.
- Siempre que necesites consejo u otro punto de vista para tratar un problema.
- Cuando seas un profesional del coaching, terapia o psicología que quieras aprender una herramienta sencilla y muy eficaz para integrarla con otras que ya usas con tus clientes.
- Cuando haga falta ver el asunto sin estar implicado: Muchas veces pensamos que tenemos un problema, le damos nombre, pero EFT no funciona. La realidad es que la emoción estancada, especialmente aquellas que hace mucho que están colapsando nuestro sistema energético, con los años y el paso de el tiempo se van revistiendo, se van modificando e incluso cambiando de nombre y aspecto con lo cual es más complicado llegar al asunto original que las causó por ti mismo. Imagina que tienes una cebolla, hay dos maneras de llegar al centro: cortándola por la mitad (para ello hace falta un experto en EFT) o bien quitando las capas. Generalmente en este tipo de asunto es mejor una persona que contemple de forma objetiva el asunto.

Quizá con un ejemplo lo veas mejor: Cada vez que llueve caminas con mucha aprensión por la calle, tienes miedo de caerte al suelo. Haces EFT para el miedo a caerte, pero no funciona. No recuerdas haberte caído nunca en un día de lluvia así que no sabes cómo enfocar emocionalmente el asunto ya que el miedo no parece la emoción estancada. Un experto en EFT probablemente llegaría antes que tú al asunto de raíz: la vergüenza que sentiste aquella vez que de niña te caíste; la regañina que te echó tu madre por traer los pantalones rotos o el miedo a que se diesen cuenta que no habías ido a clase ese día.

Últimas recomendaciones

Si has decidido darle una oportunidad a la liberación emocional te recomendamos que sigas estos pasos.

1. Busca un momento en el que ni nada ni nadie pueda perturbarte, con al menos una o dos horas de tiempo por delante.
2. Encuentra un lugar cómodo en tu casa, agradable, con luz tenue. Si no has probado nunca el “tapping” es recomendable que comiences ante un espejo, pero luego puedes sentarte cómodamente en un sillón.
3. Busca el asunto que quieras tratar y una frase que lo defina. Por ejemplo: “aquella vez que mis compañeros de clase se rieron de mí porque llevaba roto el pantalón”
4. Evalúate: Si el 10 es que me siento muy mal respecto a aquello que ocurrió y el 0 es que no tiene importancia ¿en qué número de esa escala emocional estoy ahora?
5. Ayudándote de la Carta de Puntos sigue el protocolo básico como hemos descrito en la página 8.
6. Vuelve a evaluarte. ¿Ha descendido el número? si es así es que está funcionando. Sigue haciendo rondas. Si te surge idea nueva o distinta, puedes cambiar la frase sino, sigue con la misma.
7. Eva Denes y Patricia Rómer está a tu disposición a través de www.LiberaciónEmocional.com
 - Puedes contratar una sesión individual
 - Descargarte podcast sobre usos concretos de EFT
 - Participar en los cursos de formación de LiberaciónEmocional
 - Adquirir vídeos explicativos
 - Participar en una Teleclase
 - Leer artículos sobre casos de EFT
 - Suscribirte a nuestro Boletín para estar al tanto de todas las novedades

Aprendiendo a usar EFT – <http://LiberacionEmocional.com>

- Consultar nuestro Blog
- Adquirir libros en formato electrónico sobre las especialidades de EFT

¡Bienvenido a la auténtica Liberación Emocional!!

Patricia Rómer, Lic. en Ciencias de la Información, experta en Técnicas de Liberación Emocional, coaching y terapeuta de Thetahealing

Los derechos de autor pertenecen a Patricia Rómer y queda terminantemente prohibida su publicación, uso comercial o citas en otros textos, sin el permiso expreso de la titular.

Diseño gráfico: Noelia Esteban

Copyright © 2009, Patricia Rómer

www.LiberacionEmocional.com