

Técnica de Liberación Emocional por Golpeteo *EFT Tapping*



Gary Craig - Official EFT™

Traducción: seryactuar.org

Índice:

- 0- Mis pensamientos habituales se convierten en mi realidad
- 1- La causa del impacto de todas las emociones *negativas* es que ocasionan una interrupción en el sistema energético del cuerpo
- 2- Técnica de Liberación Emocional por Golpeteo - EFT Tapping
- 3- Los puntos de EFT Tapping
- 4- El Tablero de Mesa
- 5- La Técnica de *Contar la Historia*
- 6- Comprobar los resultados del trabajo
- 7- Desafíos comunes en la práctica de EFT
- 8- Tratar los asuntos de gran intensidad emocional
- 9- Trabajando con niños

0- Mis pensamientos habituales se convierten en mi realidad

Nuestras creencias reflejan lo "Escrito en nuestras Paredes"

¿Es lógico?

Con frecuencia las creencias que expresamos reflejan lo que está *Escrito en nuestras Paredes*, e influyen poderosamente en nuestra forma de percibir el mundo. Algunas de estas creencias son útiles. Otras son ilógicas, y nos llevan por derroteros poco saludables.

Una mujer, víctima de violación, por ejemplo, puede manifestar la creencia de que "*todos los hombres son unos bestias*". Es una creencia de carácter muy general y, lógicamente, es falsa, ya que solo un pequeño porcentaje de hombres pueden ser violadores o "bestias", y la gran mayoría *no lo son*. Mantener esta creencia influye en toda nuestra vida social y romántica, deteriorando nuestra capacidad de confiar y agobiándonos con una rabia y miedo innecesarios.

Hemos de conseguir distinguir si esta creencia es lógicamente *verdad*, o es sólo una respuesta emocional. Buenas preguntas a plantearse son: "*¿Es esta idea lógica?*"; o "*¿TODOS los hombres son bestias, o esto es sólo una respuesta emocional?*" En el momento en que nos demos cuenta de lo engañoso de nuestra creencia, tenemos un momento de comprensión que nos permite avanzar.

Para consolidarlo, utilizamos algunas rondas de EFT globales como:

"Aunque pueda haber pensado erróneamente que todos los hombres son bestias... Aunque lo he hecho en alguna ocasión, es, generalmente innecesario.

Renunciar a la necesidad de tener razón

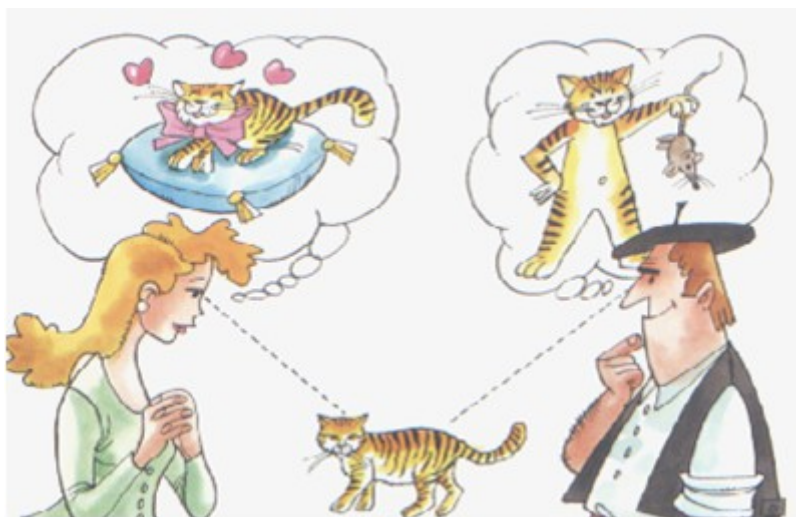
La verdad de una persona no es necesariamente la de otra persona. Eso significa que..... **no existe "una verdad real"**, una "verdad última" sobre cualquier cosa. Al menos, **no en este mundo**.

Esto nos sugiere que hay *muchas otras perspectivas* posibles donde elegir. Reflexionando en profundidad podríamos preguntarnos si nuestra propia "verdad" no se ha visto cuestionada en ocasiones por otra "verdad"... por ejemplo, en la política, las relaciones, la educación de los hijos, y todas aquellas situaciones en las que las opiniones suelen ser apasionadas.

Todos estamos de acuerdo en que los padres no deben maltratar a sus hijos, nadie debe violar a nadie, y que el mundo sería un lugar mejor si la gente dejara de mentir, engañar y robar. Pero ¿cómo entiende cada persona lo que es un *maltrato*?, ¿cómo entiende lo que es *violación*? ¿Lo que es *mentir* y *engañar*? ¿Lo que es *robar*?

¿Cómo podemos *realmente* aceptar un punto de vista *opuesto*, sin invalidar el nuestro? ¿De qué forma protegemos nuestras "verdades" particulares para que no sean invalidadas?

¿Hemos observado en alguna ocasión cómo una persona dar por sentado que la *inteligencia* o la *cordura* de otra persona 'flaquean', simplemente porque no están de acuerdo con nuestra propia visión? **Todos lo hacemos.**



En estas situaciones, la *Escritura en nuestras Paredes* diría que cada lado es "correcto" desde su propio punto de vista, y nadie es "correcto" en todo. Uno de los secretos para la paz personal es [renunciar a la necesidad de tener razón](#). Comprender a fondo lo que tenemos *Escrito en nuestras Paredes* es una excelente forma de conseguirlo.

¿Qué pasa cuando intentamos añadir información nueva a lo *Escrito en nuestras Paredes*?



Hace bastantes años una botella vacía de Coca Cola fue la estrella de una película.

Si usted vio "*Los dioses deben estar locos*", entonces ya sabe que tiene muchas lecciones para nosotros. En esa película, una botella de Coca Cola vacía cae desde un pequeño avión mientras vuela sobre una zona poco poblada, un terreno tribal, "incivilizado". Los nativos la encuentran y, al no tener 'escritura en sus paredes' sobre botellas de Coca Cola, quedan desconcertados. No saben qué hacer con esa cosa, de extraña forma, con marcas blancas. ¿De dónde venía? ¿Había crecido en un árbol? ¿Cómo era posible que algo tan duro fuera transparente?

Para darle sentido a la botella de Coca, los nativos tuvieron que "*llenar los espacios en blanco*", lo mejor que pudieron, escribiendo en sus paredes. En consecuencia, los nativos atribuyeron toda clase de significados a este "regalo", incluyendo la suposición de que debía ser un signo de los Dioses. Se convirtió en una preciada posesión y diversos grupos de la comunidad tribal tuvieron peleas por su culpa. Esto causó tanta tensión y consternación que los nativos, finalmente, llegaron a la conclusión de que los dioses deben estar locos. Y la arrojaron fuera del borde del mundo (un alto acantilado) en un esfuerzo por devolvérsela a los Dioses.

Hay un viejo refrán que dice: "*Nada tiene significado excepto el que le damos*". Con el paso del tiempo he advertido que es bastante útil, pero desearía reafirmarlo ahora, para encajar dentro la metáfora del Palacio de las Posibilidades. Repito, es la siguiente:

"Nada tiene sentido excepto lo que está escrito en nuestras paredes."

De hecho, el significado *personal* que le damos a cada cosa, desde una botella de Coca Cola a la Biblia, está 'escrito en nuestras paredes'. Este significado incluye, por supuesto, los muchos matices que reflejan nuestras experiencias personales. El significado que nosotros le damos puede ser enormemente variado. Todo está escrito en nuestras paredes.

Debería estar claro ahora que consultamos *constantemente* lo escrito en nuestras paredes con el fin de entender el significado de la gran cantidad de datos sensoriales que recibimos a lo largo del día. Mientras usted lee estas palabras, su sistema se está preguntando: ¿qué significan estas palabras? Y, por supuesto obtiene un *reflejo* de lo que está 'escrito en sus paredes', que *sirve* como su respuesta. Su sistema compara las palabras que está leyendo con su base de datos de experiencias, creencias, etc. (*palabras en sus*

paredes) y las interpreta para usted. Es muy sutil, por supuesto. Muy rutinario. Pocas veces concedemos al proceso más que un pensamiento pasajero. Pero, al igual que respirar, **lo hacemos durante todo el día.**

Pero ¿qué hacemos cuando encontramos *algo* para lo que *no tenemos nada escrito en nuestras paredes*? ¿Cómo podemos *darle sentido* a aquello sobre lo que nuestras paredes carecen de referencia? Simple. Hacemos igual que los nativos con la botella de Coca-Cola. Asignamos un significado *lo más cercano posible* a nuestra "verdad", la que está escrita en nuestras paredes. El "significado" resultante, probablemente sea ficticio, por supuesto, pero eso no nos impide hacerlo. Es la necesidad humana de dotar de sentido al mundo que nos rodea, y lo haremos **siempre** de forma que se ajuste a las creencias de nuestra existencia.

Observe a los niños desde este punto de vista. Ellos, a menudo, se encuentran con cosas nuevas (al menos nuevas para ellos) y ellos crean significados para ello, "*llenando los espacios en blanco*" de la escritura limitada en sus paredes. Por ejemplo, un terremoto, es un monstruo pisando con sus pies y la crema para hemorroides es la pasta de dientes del abuelo. Cuando los niños hacen esto, lo llamamos *fantasía*. Pero cuando lo hacemos nosotros, lo llamamos *realidad*.

Como adultos, no nos encontramos con frecuencia con cosas nuevas en nuestro ambiente, pero notamos que nos falta información con frecuencia. Para dar pleno sentido a esta información parcial (como los niños) llenamos los espacios vacíos *con lo escrito en nuestras paredes*. El veterano de Vietnam que oye la palabra "guerra" llena los espacios en blanco con un significado muy diferente del que lo hace un quinceañero respecto a un juego de ordenador. La víctima de un padre abusivo, en relación con el Día del Padre, llena los espacios vacíos de forma muy diferente a como lo hacen los demás.

Es muy importante reconocer esto porque está **en el núcleo de la sanación emocional**. Constantemente estamos llenando los espacios en blanco para dar sentido al mundo que nos rodea. Examinarnos para ver como llenamos los espacios en blanco nos da grandes pistas sobre cuestiones fundamentales.

La verdadera sanación de estos asuntos se evidencia en la forma en que llenamos los espacios en blanco *antes y después* de usar EFT. Esto es muy importante. Nada es tan útil para ver lo que hemos avanzado como comprobar el *cambio de conciencia* evidenciado por la forma en que rellenamos los espacios en blanco. Ese cambio de conciencia es el verdadero resultado final.

Reconocer que todo el mundo, (incluidos nosotros mismos) consulta constantemente lo escrito ahí para determinar su versión de la "verdad", conduce a una comprensión más pacífica y a actitudes más tolerantes. Nos ayuda a dar un paso atrás en los desacuerdos, y a *despersonalizar* otras acciones de los demás. **Después de todo, sólo están expresando lo que otras personas han escrito en sus paredes como si se tratara de la "verdad"**. Esto nos permite reírnos de nuestras propias comedias y reconocer nuestros "límites" personales como ficciones que son poco más que viejas creencias (como prendas usadas) de las generaciones anteriores: padres, maestros, compañeros, y otros en los que confiamos nuestra guía en este mundo.

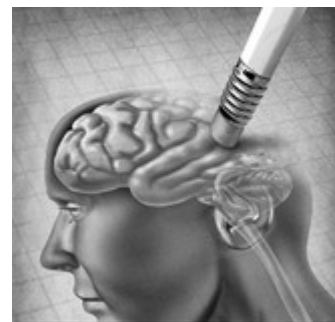
Borrar y reemplazar la escritura en nuestras paredes

Mientras mantengamos *Escritos en nuestras Paredes* **que establezcan límites en nuestras vidas**, borrar y reemplazar la *Escritura en nuestras Paredes* será muy difícil. Cualquier intento *directo* de instaurar creencias nuevas y provechosas se encontrará con una fuerte objeción en forma de "Sí, pero...".

Con EFT, podemos "borrar" esos *Escritos en nuestras Paredes* que nos limitan, y dejar un espacio vacío para "llenarlo" con algo más útil.

En el ejemplo de los nativos y la botella del Coca Cola en la película, "*Los dioses deben estar locos*", ¿Recuerda que tenían un "espacio vacío" en la *Escritura en sus Paredes* con respecto a la botella de Coca Cola, que era un objeto *extraño* para ellos?

Si el espacio está vacío, o ha sido borrado, los nativos (y cualquiera de nosotros) puede *llenar* ese espacio en blanco, o *reemplazar* lo escrito por algo completamente nuevo. En una buena sesión de Tapping se



evidencian cambios cognitivos que prueban que la escritura negativa ha sido borrada, y que la hemos reemplazado voluntariamente con una nueva perspectiva.

¿Qué ocurre cuando lo Escrito en nuestras Paredes cambia?

(Los “Sí, pero...”)

Ya hemos comentado el proceso general consistente en añadir nueva información a sus paredes. Si no hay alguna referencia al respecto, simplemente creamos un significado que se ajuste utilizando lo que ya está escrito en nuestras paredes.

Pero ¿qué ocurre cuando la nueva información se opone a la existente? Aquí, introducimos los “Sí, pero...” Es el diálogo interno que proporciona una objeción instantánea a la nueva información que puede entrar en conflicto con su actual “verdad” sobre el mundo.

- Si le digo a la gente que el color del cielo es marrón, probablemente su conversación interna podría ser algo como: “Eso es ridículo. El cielo es azul”.
- Si trato de convencer a mi vecino, Ned, que Rocky es una película inspiradora. Su charla interior probablemente diría: “Nadie quiere ser un vagabundo como esos tipos”.
- Si le digo a un hombre pobre que podría ser un millonario. Su conversación interna podría decir: “Sí, pero entonces me volvería codicioso”.

Lo Escrito en Nuestras Paredes está ahí para mantenernos ‘seguros’, ayudándonos a navegar a través de un mundo a menudo inseguro. Nos ayuda a tomar decisiones supuestamente “inteligentes”, nos ayuda a evitar peligros, y refuerza nuestra visión de lo que es valioso en este mundo.... Nos apoyamos en esas “verdades” más de lo que nos damos cuenta, y se hace más evidente cuando estas “verdades” son cuestionadas.

Una manera sobresaliente para desafiar lo que está Escrito en nuestras Paredes es utilizar una técnica llamada Afirmaciones. Esta técnica ha existido durante décadas como una herramienta de mejora personal basada en las premisas populares del “pensamiento positivo”, “la mente sobre la materia”, o “eres lo que piensas”. En general, usted se decide por una meta como perder peso, obtener más dinero, o cualquier cosa que usted pueda soñar, y diseña una declaración que asume que su objetivo se ha convertido en realidad.

- *Mi peso normal es de 60 kg.*
- *Yo gano 100.000 dólares al año fácil y regularmente.*
- *Ahora yo soy irresistible para mi pareja perfecta.*

Una Afirmación de este tipo puede generar un conflicto directo con lo Escrito en nuestras Paredes si afirma una realidad que no es verdad actualmente, aunque pueda llegar a ser posible.

Lo más importante es que también produce unos “Sí, pero...” que contienen valiosa información sobre el carácter emocional de cualquier persona. Como ejemplo, supongamos que una mujer que pesa 90 kg. utiliza una afirmación dirigida a un peso de 60 kg. Ella podría afirmar algo como: “Mi peso normal es de 60 Kg. y eso es lo que yo peso”.

Como resultado, es probable que tenga uno o más “sí, pero...” que aparecen al final de su afirmación. Puede ser algo así:

- “**Pero si** pierdo peso, los demás esperarán que no lo recupere”
- “**Pero si** pierdo peso, voy a tener que gastar mucho dinero en ropa nueva”
- “**Pero si** pierdo peso, los hombres me cortejarán y esperarán sexo”
- “**Pero si** pierdo peso, puede que los hombres no se me acerquen y, entonces pensaré que no soy adorable”
- “**Pero si** pierdo peso, voy a tener que renunciar a mis comidas favoritas”.

Estos son sólo ejemplos ya que la lista de posibles “sí, pero...” es interminable. No son objeciones que se hablen o articulen, más bien son sutiles (y poderosas) reflexiones de los obstáculos existentes para perder peso.

Son los “*sí, pero...*” y, **de hecho, representan la verdadera afirmación.** Es por esto que las afirmaciones no funcionan bien en la práctica, a pesar de la lógica persuasiva tras ellas. En general, son seguidas por el “*sí, pero...*” contrario que siempre tiene la última palabra sobre el tema. Así, gana la batalla y mantiene a la gente donde estaba antes que las afirmaciones salgan de sus bocas.

Más importante para el proceso EFT, los “*Sí, pero...*” ofrecen una imagen directa sobre los Eventos Específicos que han contribuido a aquellas creencias. Para continuar con nuestros ejemplos sobre peso, considere estos procesos de exploración con clientes:

- “*Si los demás esperan que usted mantenga la pérdida de peso, ¿cómo sabe eso? ¿Alguien le dijo eso?*” Puede que alguno de los padres haya dicho una y otra vez que una vez alcanzada una meta, nunca hay que soltarla, o quizás había compañeros en la escuela que juzgaron a alguien que había perdido peso y lo recuperó.
- “*Si los hombres coquetearan con usted y esperaran sexo, ¿Qué hay de malo en ello? ¿Hubo algún momento en que las relaciones sexuales fueron incómodas para usted? ¿Ha sentido presión a tener relaciones sexuales?*” Tal vez hubo experiencias de citas incómodas o presiones indebidas para tener sexo. Encontrar estos Eventos Específicos irá lejos hacia la obtención de resultados más profundos con EFT.
- “*Si perder peso significa que usted tendrá que renunciar a sus comidas favoritas, ¿hubo alguna vez en que se sintió privado de alimentos? ¿O cuando le quitaron los tentempiés como castigo?*” Tan pronto como usted encuentre un Evento Específico, diríjase directamente a la Técnica de Contar la Historia para liberar ese problema.

En muchos casos, cuando alguien revela su objeción a la consecución de un objetivo, éste representa un miedo o un recuerdo incómodo. Esos Eventos Específicos pueden, usualmente, ser descubiertos preguntando: “*¿Qué le recuerda esto?*”

Usando esta metáfora de lo Escrito en Nuestras Paredes, la escritura existente representaría nuestras “*afirmaciones*” sobre lo que es cierto en nuestro mundo. El proceso de afirmación convencional lucha por reemplazar esas verdades con nuevas verdades. Sin embargo, los “*sí, pero...*” presentan una fuerte oposición. Actúan como persistentes recordatorios sobre el apego a nuestras verdades, estamos cómodos con nuestras verdades, y no se las vence con facilidad. Esas “*verdades*”, positivas o negativas, dictarán nuestras elecciones, tanto tiempo como permanezcan.

Si nos escuchamos hablar, escucharemos nuestros “*límites*” y otras formas de afirmaciones que nos salen de la boca. Cosas como:

- “*Yo no puedo cantar*”
- “*Generar dinero no es espiritual*”
- “*Las mujeres no pueden competir en un mundo de hombres*”
- “*Nunca encuentro las palabras correctas*”
- *etc. etc. etc.*

... son consideradas como “*verdades*” que nos mantienen justo donde estamos. Las utilizamos cada minuto del día. Dan forma a nuestras vidas, porque reflejan nuestras creencias y nuestras actitudes. Usted las está utilizando en este momento, mientras lee esto. Usted está consultando lo Escrito en sus Paredes (sus afirmaciones actuales) para estar de acuerdo o no con lo que estoy diciendo. ¿Se ha encontrado usted diciendo, “*Sí, pero...*”, mientras leía cualquier parte de este tutorial? Si es así, usted está afirmando algo, tal vez un límite.

Ahora sabemos que EFT sirve como un borrador altamente efectivo para todas las emociones negativas y creencias que hemos escrito en nuestras paredes. Una vez que podamos navegar a través del sistema de creencias de alguien, podemos descubrir las importantes cuestiones fundamentales y Eventos Específicos relacionados que necesitan ser abordados, con el fin de liberar todo el potencial de EFT.

Mis pensamientos habituales se convierten en mi realidad

El objetivo primordial de toda psicoterapia siempre ha sido conseguir que las personas piensen de forma diferente acerca de sus traumas, miedos, culpa, pena, etc. con la esperanza de que las pongan “en perspectiva”, y sigan con sus vidas de una manera más positiva.

Los pensamientos habituales, una vez modificados, se convierten en una *nueva* realidad.

Muchas personas no son conscientes del ‘Palacio de Posibilidades’ en que viven, ya que están encerrados en sus propias mazmorras personales, en medio de pensamientos que les recuerdan lo peor del pasado: recuerdos de guerra, de miedo, culpa, y similares. Sus pensamientos habituales se han convertido en su *realidad*, y cuando entran en la consulta del terapeuta, traen sus cárceles con ellos.

Lo que llevamos *Escrito en Nuestras ‘Paredes’* proporciona evidencia gráfica de nuestra culpa personal, nuestra vergüenza, etc. y ESTÁ ALLÍ ESCRITO EN MAYÚSCULAS, GRITÁNDONOS.



Hay otras escrituras, por supuesto... incluso algunas de naturaleza más positiva. Sin embargo, quedan ocultas tras esas letras mayúsculas. Esas letras mayúsculas se convierten en el centro de nuestro pensamiento... la pieza central de nuestra existencia. Se han convertido en “límites” para toda la vida, y continuarán siéndolo hasta que lo escrito sea borrado y reemplazado.

Hace muchos años, un vecino mío y yo estábamos charlando sobre la película “Rocky”. Yo pensaba que la película era estimulante. Para mí, representaba la historia de cómo alguien que va en declive podía sobreponerse con su propio esfuerzo y luchar contra el campeón mundial de los pesos pesados. Era excitante. Era un ejemplo glorioso del poder del espíritu humano. Sin embargo, cuando le pregunté a Ned su opinión sobre la película, él dijo “Trataba sobre dos vagabundos dándose una paliza”.

A pesar de que vimos idéntica película... exactamente las mismas palabras, imágenes, música, etc... tuvimos reacciones diametralmente opuestas.

¿Cómo puede ser esto?

La única diferencia fue nuestro *filtro* (nuestros pensamientos habituales), a través de los cuales *percibimos* los acontecimientos, y les damos significado (nuestra realidad). Esa película, como la vida, era la proyección exterior de un estado interior. Vemos la vida como una proyección / reflejo de nuestra forma de pensar. *Nuestros pensamientos habituales se convierten en nuestra realidad.*

¿Por qué cada cual 'elegimos' esa reacción?

Dos personas se enfrentan a una misma situación exacta. Una persona puede elegir reaccionar con *impotencia*, pero el otro puede elegir reaccionar con *decepción* o *ira*. ¿Por qué es eso?

Los *Asuntos que están en la Raíz* tienen la característica de *colorear* nuestra percepción general del mundo. Por ejemplo, tan pronto como alguien tiene una profunda experiencia de *impotencia*, eso queda 'escrito en sus paredes', y cualquier nueva situación la estará evaluando basándose en si le dejará o no desamparado. En consecuencia, habrá una serie de eventos en los que se sienta desvalido, y ésta se convertirá en la "reacción de elección" por así decirlo.

Lo mismo se aplica a quien que tenga una profunda experiencia de decepción, enojo o cualquier otra cosa, pero al explorar los eventos que originalmente pusieron esa escritura en las Paredes, a menudo se pueden encontrar aspectos o Asuntos Raíz.

Una y otra vez consultamos constantemente lo *Escrito en Nuestras Paredes*. Lo hacemos todo el día, y las palabras que más sobresalen en nuestras paredes *llegan a ser pensamientos habituales* (y, en consecuencia, se convierten en nuestra realidad).

A todos nos gustaría, por supuesto, tener una realidad mejor. Preferiríamos tener más libertad emocional... ser más evolucionados espiritualmente... vivir en dependencias más amplias de nuestro 'Palacio de Posibilidades' personal.

En consecuencia, *la forma de lograr una realidad mejor es cambiar nuestros pensamientos habituales, porque modificar nuestros hábitos de pensamiento automáticamente cambia nuestra realidad.*

Cada estado emocional es un quehacer interior, y lo que cuenta no es lo que nos ha pasado sino nuestra respuesta ante lo que ha pasado.

Estas dos ideas gemelas nos permiten acceder más profundamente y confiablemente a esos Tableros de Mesa y Patas de Mesa que están vinculados a la *Escritura en las Paredes*. A menudo nos ayudan a atravesar los "escombros" de un problema y nos impulsan rápidamente hacia lo que es importante.

● Cada estado emocional es un quehacer interior...

Es tentador responsabilizar de nuestros estados emocionales a otros o a las circunstancias, pero en realidad, la verdadera responsabilidad es nuestra. Si nosotros estamos albergando enojo, culpa o miedo, por ejemplo, puede parecer como si *alguien* o *algo* externo a nosotros la estuviera causando. En realidad, estos estados emocionales se generan *interiormente*... Son "*asuntos internos*". Esa es la razón por la que, si dos personas ven una serpiente, una puede estar tranquila mientras que la otra muestra un miedo irracional. No es la serpiente la que causa estos estados emocionales, es el asunto *interno* de las personas involucradas.

Con estas ideas en mente, podemos atacar al auténtico "villano" ahorrando tiempo y amplificando enormemente nuestra eficiencia.

● ... Lo que cuenta no es lo que nos ha pasado sino nuestra respuesta ante lo que ha pasado.

Esa es la otra mitad de esta idea gemela. En esencia es lo mismo, pero explicado de otra manera para consolidar mejor el concepto.

Bolsa de herramientas

Afortunadamente, si nos hemos propuesto cambiar aquello de nuestra realidad que nos limita y nos hace más infelices, disponemos de una 'Bolsa de Herramientas':

- Lo que está '*escrito en nuestras paredes*', **las preguntas a realizarnos.**
- **Mesa de Asuntos Globales**, Eventos Específicos, Aspectos



- EFT Tapping
- Liberar la Respiración Restringida y técnicas para afrontar asuntos emocionales fuertes
- Métodos de Comprobación

Independientemente de cuántas preguntas coloquemos inicialmente en nuestra 'bolsa de herramientas', lo que producirá las mejores preguntas es **nuestra comprensión de lo que son los problemas emocionales**.

Identificando las "verdades"

Cuando piensas en tus problemas, no sueles tener ni idea de qué estás buscando, en tu intento de descubrir **cómo está organizado tu mundo interior**. Hay un montón de cosas que se pueden decir para describir un problema, **y no todas ellas representan "verdades"**. Se requiere de un poco de esfuerzo por tu parte para descubrir los detalles *reales*, o algo que podría sugerir el motivo del problema.

Lo primero que podemos preguntarnos es "**¿Por qué?**"...

- *¿Por qué me siento de esta manera?, ¿Por qué estoy en esta situación?, ¿Por qué sigo comportándome de esta manera?, ¿Qué me hace recordar?, ¿Cuáles son las recompensas o sanciones involucradas?*

Cuando has explorado a suficiente profundidad como para descubrir las "Verdades", o lo que está *Escrito en las Paredes* de tu mundo interior, puedes ver lo que está impulsando tu comportamiento, o coloreando tu percepción, y entonces *puedes comenzar a fragmentar eso en Eventos Específicos*.

He aquí algunos ejemplos para ayudarnos con esta idea:

Tema general	"Verdades"
No me gusta mi trabajo	☼☼☼ Mis compañeros de trabajo no me gustan
Mi marido es crítico	☼☼☼ Nadie me aprecia
No puedo bajar de peso	☼☼☼ Necesito comida para relajarme
No puedo dejar de lado a mi ex	☼☼☼ Si lo dejo, él gana
Me ocupo de todos menos de mí	☼☼☼ No soy valiosa de ninguna otra forma

Las frases del lado *izquierdo* describen algo de lo que le gustaría cambiar. Aunque puedan parecer *buenos* lugares para empezar con EFT, se están perdiendo algunas características importantes y pueden hacer que des muchas vueltas. Por otro lado, las frases del lado derecho muestran *algo* que representa una "Verdad" fundamental, (Lo Escrito en tus Paredes), que te proporcionará mucho mejor material para el *Tapping*.

Tomemos el primero de ellos, por ejemplo: "*No me gusta mi trabajo*". Puede que sientas que tu trabajo ya no es divertido, no ves que tenga potencial para promocionar, o quizá estás pensando que quizás sería mejor si buscaras un nuevo campo. Pregúntate si alguna vez te gustó tu trabajo, y si ocurrió en algún momento alguna situación incómoda con el jefe o los compañeros que hizo que eso cambiara.

Al principio quizá te recuerdes entusiasmado, y luego recuerdes una fiesta de oficina donde dos compañeros te excluyeron de la conversación y te sentiste rechazado, pero nunca entendiste porqué. **Interiormente la conclusión que sacaste como resultado de esa experiencia es que no les gustas a tus compañeros de trabajo. En tu mente eso representa una "verdad"**. Fácilmente podría ser el motivo por el que no eres feliz en tu trabajo, ya que enterraste tus sentimientos con 'profesionalidad', y poco a poco dejaste de disfrutar de lo que hacías.

Si tratamos esa decepción original, quedamos liberados para despejar el ambiente con nuestros compañeros de trabajo, o simplemente para hacer nuevos amigos, y podemos de nuevo disfrutar con el trabajo.

Es probable que existan otras experiencias *tempranas* en tu vida, vinculadas con el rechazo. A eso le llamamos un **Asunto Raíz**, y si seguimos escarbando es probable que lleguemos a él con bastante rapidez. De hecho, **mientras más reciente sea el caso, más probable es que refleje asuntos más tempranos.**

Vamos a utilizar el resto de los ejemplos de la lista anterior para ilustrar ese punto.

Mi marido es crítico: Seguramente podríamos encontrar una variedad de eventos individuales en los que el marido era crítico, pero no nos dirigirán *a lo que motiva* nuestra reacción ante ellos: la *sensación* 'de no ser apreciado'. Probablemente descubramos algunos Eventos Específicos con la familia o los amigos de la infancia, en los que decidimos que *eso era cierto*.

No puedo bajar de peso: Claro, hay ejemplos específicos de ocasiones en las que tratamos de bajar de peso, pero dirigirnos a ellas no necesariamente nos va a llevar a la *causa* de ese problema. Preguntando "¿por qué?" unas cuantas veces, quizá descubramos que *necesitamos la comida para relajarnos*, y encontremos una serie de *Eventos Específicos* en los cuales *la comida fue conectada a la relajación*.

No puedo dejar de lado a mi ex: Cuando alguien dice que no puede hacer algo *que conscientemente sabe que debe hacer*, es que debe existir algún tipo de recompensa o consecuencia involucrados que no se reconozcan de inmediato. Preguntando suficientes "¿por qué?" quizá descubramos algo así como "Si lo dejo ir entonces él gana". Con esto podremos abordar los *Eventos Específicos tempranos* que contribuyeron a ese "necesito ganar".

Me ocupo de todos menos de mí: Una vez más, si hacemos las suficientes preguntas para descubrir qué hay detrás de eso, y finalmente llegamos a una conclusión del tipo de: "No soy valiosa de ninguna otra manera", podemos cambiar nuestro enfoque y dirigirlo a los *Eventos Específicos* que nos llevaron a hacer esa conclusión.

Cada uno de nosotros presenta un conjunto diferente de experiencias, por lo que tendremos que desarrollar nuestra *propia* lista de preguntas útiles. Sin embargo, estas "verdades", creencias, o "Escritura en las Paredes" pueden ser identificadas de la siguiente manera:

- **Buscar una conclusión:** "La verdad", o creencia general que una persona tiene sobre sí misma o del mundo (por ejemplo, "yo no soy lo suficientemente inteligente", "las mujeres no pueden tener éxito en los negocios", etc.)
- **Buscar un miedo general** (por ejemplo, miedo de ser delgada, miedo al rechazo, miedo a estar solo, etc.)
- **Buscar algo que apunte directamente a una colección de *Eventos Específicos*** (por ejemplo, "la gente no me gusta", "odio la escuela", "no puedo conducir por la noche", etc.)

Estas no son las únicas cualidades que definen *Lo Escrito en las Paredes*, pero sin duda nos llevarán a un buen comienzo. Las dos primeras son indicios muy fuertes, pero la tercera es obligatoria porque.....**si no podemos ver *Eventos Específicos* detrás del asunto, necesitamos seguir escarbando.**

En el ejemplo anterior, cada una de las opciones de la derecha parece apuntar a una historia de acontecimientos no tan agradables. Como nuestro principal objetivo es derribar los *Eventos Específicos*, cada una de estas opciones es una mina de oro potencial.

Es posible que tengamos que hacer algo de *Tapping* general antes de poder llegar a *Lo Escrito en las Paredes*. Combinar *Tapping* con preguntas es un arte que se desarrollará con la experiencia. Cualquier *Tapping* preliminar que hagamos es simplemente un *medio para un fin*, más que un formulario para obtener resultados duraderos.

Además, incluso si un problema califica como *Escrito en las Paredes*, puede que no sea tan influyente para nosotros como lo podrían ser otras cuestiones. En general, dirigirnos a las "Verdades" y eventos más tempranos de la vida marca una diferencia.

Temas de Asuntos Raíz

Es valioso estar preparado para los problemas centrales *antes de que aparezcan*, para poderlos detectar rápidamente. He aquí una lista de **temas comunes** que a menudo surgen como problemas o Asuntos Raíz.

- No soy lo suficientemente bueno
- No soy digno de amor
- Es malo hacer dinero
- No soy inteligente
- No soy valioso
- No encajo
- Es peligroso relajarse
- El mundo no es seguro
- Vergüenza
- Culpa
- Desaprobación
- Rechazo
- Inseguridad
- Juicio
- Control
- Enfado
- Autoridad

Cómo encontrar lo que hay *detrás* de emociones generales

Los sentimientos como el estrés, la ansiedad, el dolor, la depresión o la infelicidad *son muy generales*. Detrás de un sentimiento generalizado suele haber *varias emociones específicas* que se han agravado entre sí hasta que ya no pueden ser reconocidas.

Por ejemplo, supongamos que de niños fuimos presionados por nuestro padre para obtener la puntuación máxima en la escuela. El precio que pagamos por obtener calificaciones más bajas era la *desaprobación* del hombre que más admirábamos. Aunque solo viéramos esa desaprobación unas cuantas veces, *fue lo suficientemente doloroso* como para llevarnos hacia una búsqueda sin fin de la perfección.

Desde entonces, nuestro jefe, nuestra esposa y nuestros hijos han visto nuestra versión más "perfecta" de nosotros. Sin embargo, dado que un hombre perfecto no muestra su ira, ni su tristeza ni su decepción, cuando tuvimos esos sentimientos, los enterramos detrás de un muro de "perfección".

Todos esos sentimientos *enterrados* vienen combinados con el *temor* de decepcionar a los demás, creando lo que denominamos *ansiedad*.

Comprender cómo se crean estos sentimientos generalizados nos ayudará a reconocer lo profundo que necesitamos ir para encontrar la raíz del problema, o cuántas partes necesitamos abordar para producir resultados.



Cualidades

Algunas personas nacen con un interés natural en los temas científicos, y están fascinados por cómo funcionan las cosas. A las personas con mentes científicas les gusta diseccionar cualquier proceso en las diferentes partes que lo componen, y ver cómo cada una contribuye a la imagen global. Se sumergen en rompecabezas, ecuaciones y mecánica sólo para ver cómo se desenredan.

EFT fue diseñado por un científico, un ingeniero para ser exacto, y la naturaleza científica en mi trabajo de detective es fácil de reconocer. Fiel a mi carácter natural, no estoy satisfecho con un "*Me siento mejor*". Más bien, quiero saber "*¿Por qué? ¿Qué parte se siente mejor? ¿Cuánto mejor se siente? ¿Dónde está la evidencia?*" Más importante aún, me sumerjo en el tema como si fuera un rompecabezas, y nunca me presiono por obtener algún resultado en particular.

Muchos no nacieron con inclinación científica, pero esas habilidades se pueden desarrollar. A continuación, he identificado las cualidades más importantes en el buen trabajo de detective, y confío en que todos los lectores reconocerán al menos una dirección en la que puedan crecer.

● Incurable Curiosidad -

Se puede tener un bagaje de cientos de preguntas, pero si no se siente una genuina curiosidad acerca de *cómo se compone el mundo* no sabremos cómo usarlas. A veces una pregunta perspicaz abrirá una fuente de información, y otras veces, puede que necesitemos varias preguntas sencillas para hacer lo mismo. A menudo no sabemos hacia dónde vamos con un problema, por lo que una gran cantidad de preguntas sencillas nos guiarán paso a paso. De cualquier manera, la calidad de nuestra curiosidad a menudo es más poderosa que una lista de preguntas brillantes.

● Desapego -

Esto no significa estar distante o insensible. Más bien, significa *no estar empeñado* en un resultado.

- El desapego de nuestros resultados significa que nos acercamos a nuestra sesión como si estuviéramos llevando a cabo un experimento. Con cada problema y cada enfoque, sabemos que podría funcionar y si no, intentaremos algo más, sin sentir ansiedad alguna por el resultado.
- El desapego significa *que si nuestros experimentos no producen resultado, no importa*. Nunca hay fallos, sólo información nueva. No estamos preocupados por hacerlo *mal*. Más bien, todo ego ha sido puesto a un lado por el bien del experimento, y disfrutamos del desafío que cada rompecabezas presenta.



● Paciencia -

La paciencia con uno mismo y la paciencia con el proceso son importantes para el buen trabajo de detective.

¿Se acuerda de *Columbo*? Columbo era un detective muy astuto de un programa de televisión americano en los años 70. Su proceso de investigación era curioso, metódico y graciosamente poco sofisticado. Su mayor virtud era tener la paciencia de esperar hasta que todas las piezas del rompecabezas se presentaran delante de él... y entonces conseguía la visión brillante y aparentemente obvia que resolvía milagrosamente el caso. EFT puede ser exactamente así. Hay un montón de variables en juego, especialmente con problemas complejos, y a veces las grandes respuestas no aparecen de inmediato, pero la paciencia y la perseverancia se recompensan.

Estas tres cualidades nos animarán a dejar de lado a nuestro ego para poder tener acceso a mejores percepciones, mejores preguntas, mejor intuición y mejores resultados.

El resultado final vale la pena.

1- La causa del impacto de todas las emociones *negativas* es que ocasionan una interrupción en el sistema energético del cuerpo

Tutorial Oficial de EFT: <https://www.emofree.com/es/spanish/eft-tutorial-es/spanish-eft-tutorial-intro.html>

El método de "tratamiento de la memoria" se convierte en manifiestamente erróneo. Se asume, en ese método, que el recuerdo traumático pasado es la *causa* directa del malestar emocional en una persona. No es así. Nos faltaba una pieza entre el recuerdo y el malestar emocional. Hay un paso intermedio ... Ese paso intermedio es *la interrupción en el sistema energético del cuerpo*. Ese "bzzzzzt" es la causa directa del malestar emocional. Esto lo representamos gráficamente a continuación.

Como se ocasiona una emoción negativa



Si el paso 2 (el paso intermedio) *no se produce*, el paso 3 es imposible.

En otras palabras, si el recuerdo no causa una interrupción en el sistema energético del cuerpo, la emoción negativa no puede ocurrir. Por esta razón a algunas personas les molestan ciertos recuerdos, y a otras no. La diferencia es que algunas personas tienen una *tendencia* (predisposición) a que sus sistemas de energía se desequilibren bajo tales recuerdos, mientras que otras no.

Las *emociones negativas* se producen cuando nos hemos *sintonizado* con ciertos pensamientos o circunstancias que, a su vez, interrumpen nuestros sistemas de energía. De lo contrario, funcionamos normalmente. Por ejemplo, el miedo a las alturas no está presente mientras estamos leyendo la viñeta del periódico dominical (y por lo tanto no estamos *sintonizados* con el problema).

"La causa de TODAS las emociones negativas es una interrupción en el sistema energético del cuerpo".

Esto incluye los miedos, las fobias, la ira, la tristeza, la ansiedad, la depresión, las memorias traumáticas, el estrés postraumático, la preocupación, la culpa, y todas las emociones *limitantes* en los deportes, los negocios y las artes escénicas. Es una lista amplia, y cubre prácticamente cualquier emoción restrictiva que podemos experimentar.

Indicado de una forma diferente, esto significa que todas estas emociones negativas tienen la misma causa... un "bzzzzt" eléctrico en el cuerpo. También significa... **que todas pueden aliviarse de manera similar.**

Así, la pena tiene la misma *causa básica* que un trauma, que la culpa, el miedo o la disminución en el bateo de un jugador de béisbol. Por tanto, se puede utilizar *el mismo método general* para todos estos problemas. Esta idea de "causa única" es también una bendición para los profesionales de la salud mental. Están acostumbrados a un número interminable y siempre cambiante de explicaciones para las aparentemente incontables preocupaciones emocionales de sus clientes. El saber que *sólo hay una causa* simplifica enormemente sus esfuerzos.

De ello se desprende que los cortocircuitos en la energía corporal son la causa de cualquier tipo de problema emocional (tristeza, rabia, culpa, depresión, trauma, miedo, etc.) debido a que **tanto los asuntos físicos como los problemas de rendimiento a menudo tienen raíces emocionales.** De ello se deduce también que 'limpiar' las interrupciones de energía puede ser útil para todos ellos.

Localizar un problema emocional

Gran parte de la información que necesitamos para abordar con éxito los *asuntos raíz* se encuentra en *nuestros recuerdos*. En muchos casos vamos a tener que realizar labor de detective para encontrar los problemas y trastornos a resolver. En ocasiones el tema resultará evidente, y en otras tendremos que trabajar sobre una combinación de problemas hasta poder afianzar los resultados. Sea como sea, lo positivo es que tendremos una mejor salud emocional, lo que significa que en general nos sentiremos mejor.



Para identificar los asuntos pendientes que debemos abordar en nuestro caso, planteémonos estas tres preguntas y veamos qué descubrimos:

- *¿Cuál es la mayor causa de estrés en mi vida ahora mismo? (dinero, trabajo, relación, etc.)*
- *¿Qué estaba sucediendo en mi vida en el momento en que se inició el problema? (divorcio, cambio de carrera, accidente, etc.)*
- *¿De qué me quejo en relación al mundo? (las personas son egoístas, me siento dejado de lado, la gente codiciosa abusa de mí, nunca tengo lo suficiente, etc.)*

Estas son algunas de las preguntas que a mí me han servido a lo largo de los años:

- *¿Cuándo noté por primera vez el problema?*
- *¿Me recuerda algo de mi pasado?*
- *Si pudiera vivir de nuevo, ¿qué persona o evento preferiría omitir?*

Este ejercicio puede habernos revelado algún *punto de partida* evidente para nosotros, pero si no, podemos elegir algo para empezar. Generalmente nuestros problemas emocionales están relacionados entre sí, de modo que, **ocupándonos de uno de ellos, a menudo conseguimos, al mismo tiempo, algún alivio de los demás.**

Buenas preguntas

No siempre sabemos qué *piezas* de información *son las más valiosas* en nuestras sesiones, por lo que tendremos que estar preparados con algunos iniciadores.

Si el problema general que se presenta es "No puedo dormir", las siguientes son preguntas útiles para profundizar un poco más:

- ¿Por qué creemos que es?
- Si no sabemos porqué, entonces ¿podemos adivinar?
- ¿Qué sucede cuando lo intentamos?
- ¿Cuándo empezó?
- ¿Hay alguna **emoción** particular que sentimos en esa situación?
- ¿Cuánto tiempo hace que nos ha estado molestando?
- ¿Cuándo fue la primera vez que recordamos sentirnos así?
- ¿Qué estaba pasando en nuestra vida en ese momento, o hasta un año antes?
- Si hubo un evento del pasado que contribuyó a este tema, ¿cuál sería?
- Si pudiéramos vivir de nuevo nuestra vida, ¿qué persona o evento preferiríamos omitir?

El objetivo principal aquí es **encontrar un Evento Específico relacionado con el tema en cuestión**. Sin embargo, si tenemos problemas en conseguir recuerdos relacionados, podemos inventarnos uno ...

- "Si hubiera alguien más con nuestro problema, ¿qué tipo de experiencias creemos que podría haber tenido?"
- "Si pudiéramos imaginar una experiencia que pudiera contribuir a nuestra condición, ¿cómo sería la historia?"

La imaginación a menudo se basa en la *experiencia real*, por lo que incluso si los detalles no son 100% precisos, todavía se puede llegar a algún lugar. Hacernos muchas preguntas nos ayudará a agregar más detalles, y **hacer Tapping a cualquier aspecto que aumente la intensidad abordará cualquier verdad subyacente a las historias**.

Una vez que hayamos descubierto una emoción o un evento específico, podemos continuar con algunos de ellos para profundizar aún más:

- ¿A quién o a qué nos recuerda esta cuestión o sentimiento?
- ¿Qué significa el "dolor" (o la emoción involucrada) para nosotros?
- ¿Qué razón podría tener esa persona para hacer lo que hizo?
- ¿Hay alguien de quien quizá hayamos aprendido, sin saberlo, a sentirnos así? (Es decir, ¿Quién escribió eso en nuestras paredes?)
- ¿Cuál es la desventaja (lo que tenemos que perder) si nos liberamos del problema?
- ¿Cuál es la ventaja si seguimos manteniendo el asunto?

Estas preguntas nos proporcionarán un montón de información que podríamos 'archivar' como *aspectos*, oportunidades para minimizar el dolor, *pistas* para la prueba, enfoques de uso, posibles frases de configuración, escritura en nuestras paredes y así sucesivamente. Cuanta más información tengamos, más efectiva será nuestra sesión.

Cuando encontramos esas emociones o eventos específicos que provocan las interrupciones de energía utilizamos el proceso de *Tapping* para corregirlas. El término '*Tapping*'¹ refiere al suave golpeteo aplicado a ciertos puntos de acupuntura, como parte de esta técnica.

La receta básica del EFT² Tapping (Técnicas de Liberación Emocional mediante Golpeteo) combina frases recordatorias con una secuencia de 9 puntos de Tapping.

Las frases *recordatorias* nos *sintonizan* con el asunto y son una parte esencial del proceso, porque le dicen a nuestro sistema en qué estamos trabajando. Esto, a su vez, nos señala las interrupciones de energía (bzzzzts) que necesitamos atender.

1 Toqueteo o golpeteo.

2 Emotional Freedom Techniques = Técnicas de Liberación Emocional.

Una vez sintonizados con el asunto, el *Tapping* estimula las vías de energía, equilibrando las interrupciones de energía resultantes (los 'bzzzzts'). Los puntos que se utilizan en el golpeteo están *en*, o *cerca*, de los puntos finales de las vías de energía (meridianos y vasos)... O... en los puntos *a lo largo* de estas vías que están cerca de la superficie del cuerpo.

Los acupuntores estudian y utilizan más de 300 puntos en los meridianos corporales en vez del puñado utilizado en el proceso de *EFT Tapping*. A diferencia de *EFT*, los acupuntores asocian cada una de las vías de energía con **órganos** del cuerpo (riñón, estómago, bazo, etc.) y con **emociones** (ira, miedo, tristeza, etc.). No negamos la validez de este enfoque, pero lo dejamos de lado.

EFT Tapping representa un uso diferente de estas vías que permite a una persona *re-alinear* las interrupciones por cuenta propia, con un proceso simple, sin entrenamiento formal en Medicina China.

Generalmente para hacer todo el trabajo sólo debemos abordar algunas vías.

1. Tener localizados los puntos de *Tapping*,
2. Establecer el escenario, con algunos consejos útiles para *Tapping* y
3. Revisar los 5 pasos de la *receta básica* de *EFT Tapping*.

Los 5 pasos de la receta básica del *EFT Tapping*

Por ahora, familiaricémonos con estos conceptos.

1. Identificar el asunto:

Identificar el asunto es tomar una *nota mental* de lo que se presenta como problema. Este se convierte en el objetivo al que se "apunta" con la receta básica de *EFT Tapping*. Ejemplos: *dolor en los hombros, mi padre me avergonzó en mi fiesta de cumpleaños, o no consigo llegar a esa nota alta al cantar.*

Hemos de asegurarnos de *sólo afrontar un tema a la vez.*

2. Establecer la intensidad inicial:

Aquí se establece un *antes* en el nivel de intensidad del asunto asignando un número en una escala de 0-10, donde 10 es lo peor que el asunto puede ser y 0 no hay problema de ningún tipo. Esto sirve como *punto de referencia* para poder comparar nuestro progreso después de cada ronda de la receta básica de *EFT Tapping*.

Si, por ejemplo, comenzamos en un 8 y eventualmente llegamos a un 4, entonces sabemos que hemos logrado una mejoría del 50%. El número de posibles problemas que podemos resolver con la receta básica de *EFT Tapping* es interminable.

Para esta etapa de aprendizaje aquí están algunos métodos útiles para ayudarnos a acceder a nuestros problemas, y llegar a los números 0-10. Se aplican a la mayoría de los problemas.

- **Para problemas emocionales**, podemos *recrear* los recuerdos en nuestra mente y *evaluar* sus molestias.
- **Para dolencias físicas** podemos *evaluar* simplemente el dolor o malestar existente.
- **Para problemas de rendimiento** podemos *medir* el nivel de desempeño deseado y evaluar cuán cerca estamos de alcanzarlo.

3. La frase preparatoria:

La frase preparatoria es un proceso que utilizamos para iniciar cada ronda de *Tapping*. Mediante el *diseño de una simple frase* y *repitiéndola* mientras se hace *Tapping continuamente en el punto PK*, le hacemos saber a nuestro sistema lo que estamos tratando de resolver.

En el diseño de esta frase hay dos objetivos a alcanzar:

- 1) **reconocer** el problema

2) **aceptarnos** nosotros mismos a pesar de ello. Para ello, decimos: "Aunque tengo este ____, me acepto completa y profundamente".

El espacio en blanco de arriba *representa* el problema que deseamos resolver, y en él insertaremos cosas como:

- "Aunque tengo este **dolor hombro**, me acepto completa y profundamente."
- "Aunque tengo este **miedo a las arañas**, me acepto completa y profundamente."
- "Aunque tengo esta **humillación en mi graduación de octavo grado**, me acepto completa y profundamente."
- "Aunque tengo esta **dificultad haciendo tiros libres**, me acepto completa y profundamente."

No todos los temas encajarán perfectamente en "Aunque tengo este ____,", por lo que podemos usar cierta flexibilidad al diseñar nuestra frase preparatoria. Por ejemplo, en lugar de "este dolor de hombro" se puede decir "a pesar de que me duele mi hombro, me acepto completa y profundamente". O en vez de "esta humillación en mi graduación de octavo grado" usted podría decir "aunque mi padre me humilló en mi graduación de octavo grado."

Mediante el uso de "Aunque tengo este ____,", automáticamente **escogemos** algo que representa nuestra experiencia, nuestra reacción, o un problema que reconocemos poseer, y que es una característica importante.

No utilizamos esta técnica de EFT Tapping en los problemas de otras personas.

Por ejemplo, en lugar de "a pesar de que mi hijo es adicto a las drogas, me acepto completa y profundamente," **es mejor concentrarse en nuestra propia reacción** que podría ser, "aunque me siento frustrado por la adicción a las drogas de mi hijo".

O en lugar de "a pesar de que mi esposo trabaja demasiado...," mejor intentar algo como, "Aunque me siento sola cuando mi esposo se queda hasta tarde en la oficina..."

Aplicamos la técnica de EFT Tapping en la parte del problema que nos concierne en lugar de tratar de solucionar el problema de la otra persona.

Al identificar el problema con esta frase, "se configura" el **bzzzzzt** inicial detrás de escena por lo que Tapping tiene algo que resolver.

Importante:

El lenguaje que utilizamos **siempre apunta a lo negativo**. Esto es esencial porque **es lo negativo lo que crea las interrupciones de energía (bzzzzzts)**, que se 'restablecen' con la receta básica de EFT Tapping.

Funciona *al revés* que otros métodos convencionales y libros de auto-ayuda populares, que enfatizan la sanación en el pensar en positivo y predicán *evitar lo negativo*. Esto suena bien, pero para nuestros propósitos, *lo que hace es cubrir un poco más lo negativo con palabras que suenan bien*.

Por el contrario EFT Tapping necesita apuntar a lo negativo para que pueda ser neutralizado. Esto permite que nuestros positivos naturales suban hasta la parte superior de la burbuja.

4. La secuencia:

Esta es la parte del *caballo de tiro de la receta básica de EFT Tapping* que estimula/balancea las vías de energía del cuerpo. Para realizarlo, hacemos Tapping en cada uno de los puntos indicados en el diagrama de puntos de la secuencia diciendo una *frase recordatoria* que mantiene el sistema enfocado en el tema. Enumero los puntos a continuación, seguidos de una descripción de la frase recordatoria:



PK: El punto Karate (abreviado PK) está situado en el centro de la parte carnosa de la parte exterior de su mano (cualquier mano) entre la parte superior de la muñeca y la base del dedo meñique o... dicho de otra forma... la parte de la mano que usaría para dar un golpe de karate.

Co: Coronilla. Si fuera a trazar una línea desde una oreja, sobre la cabeza, la otra oreja, y otra línea desde la nariz a la parte posterior de su cuello, Co es donde se da la intersección de esas dos líneas.

Ce: Ceja, justo por encima y a un lado de la nariz. Este punto se abrevia Ce para el principio de la *ceja*.

LO: En el hueso junto al rabillo del ojo. Este punto está abreviado LO para el *lado del ojo*.

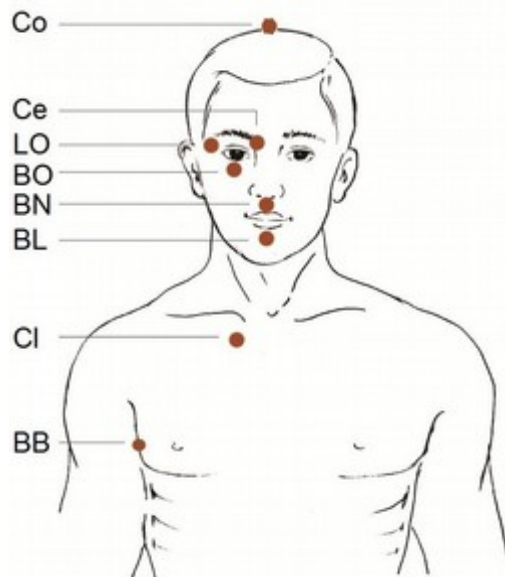
BO: En el hueso debajo del ojo cerca de 1 pulgada por debajo de la pupila. Este punto se abrevia BO *bajo el ojo*.

BN: En el área pequeña entre la parte inferior de la nariz y la parte superior de su labio superior. Este punto se abrevia BN para *bajo la nariz*.

BL: A medio camino entre el punto de la barbilla y la parte inferior de su labio inferior. Este punto se abrevia BL para *bajo los labios*.

Cl: El cruce donde se unen el esternón (hueso del pecho), clavícula y la primera costilla. Para localizarlo, primero coloque el dedo índice en la muesca en forma de U en la parte superior del esternón (cerca de donde queda el nudo de la corbata en un hombre). Desde la parte inferior de la U, bajar el dedo índice hacia el ombligo 2 cm y luego ir a la izquierda (o derecha) 2 cm. Este punto está abreviado Cl para la clavícula, aunque no es en la clavícula propiamente. Es al principio de la clavícula y lo llamamos el punto clavícula porque es mucho más fácil de decir que "el cruce donde se unen el esternón (hueso del pecho), clavícula y la primera costilla."

BB: En el lado del cuerpo, en un punto a la altura de la tetilla (para hombres) o en medio de la tira del sujetador (para mujeres). Es cerca de 10 cm por debajo de la axila. Este punto se abrevia BB *bajo el brazo*.



La **frase recordatoria** es bastante sencilla, sólo necesitamos *identificar* el problema con un texto breve. Dependiendo del problema, podríamos decir lo siguiente en cada punto de Tapping...

"Este hombro dolorido",
"Mi padre me avergonzó",
"Esta dificultad para cantar esa nota alta".

5. Comprobar nuevamente la intensidad:

Por último, establecer un "después" en el nivel de intensidad del asunto, y asignar un número en una escala de 0-10. Compararlo con el nivel anterior para ver el progreso logrado. Si no hemos bajado a cero, repetir el proceso hasta lograr un cero, o alcanzar una meseta en algún nivel.

También podemos incluir algunos puntos adicionales de Tapping que se presentan en la siguiente sección de este artículo. Si aun así no vemos un progreso evidente, probablemente tendremos que "*adentrarnos hasta las raíces de la cuestión*"

Una vez aliviada la *intensidad* de un problema emocional, la intensidad del síntoma *físico* o situación problemática del momento a menudo también se reducirá. No siempre sabemos cuál es exactamente la

causa, por lo que es probable que debamos ocuparnos de más de un problema *antes* de alcanzar la resolución completa de la situación problemática que nos ocupa.

Una verdadera salud emocional no es algo que se logre con un apaño rápido, una pastilla o incluso unas cuantas rondas de Tapping. Por otra parte, no es necesario habernos liberado de *toda* la carga emocional antes de que nuestro problema responda a la EFT. Nuestro enfoque difiere del sistema convencional de salud, y esperamos seguir mejorando nuestra salud emocional hasta que el problema responda al tratamiento.

Cambios Cognitivos - cambiar las Creencias Limitadoras con EFT

Dentro de la terapia tradicional, una señal importante de mejoría es el *cambio cognitivo*. Cuando percibimos las cosas de una nueva manera, mostramos un nuevo comportamiento, o demostramos una nueva comprensión de lo que había sido nuestro problema, es que algo significativo ha cambiado en nosotros y podemos ver la evidencia en la sanación emocional que experimentamos.

En la terapia tradicional, estos cambios cognitivos a menudo vienen tras meses o años de verbalización y procesamiento, pero con EFT podemos verlos aparecer en cada sesión, casi cada vez que se brinda alivio a un Evento Específico. El evento deja de ser molesto porque la persona tiene ahora *una percepción diferente sobre el mismo*, a medida que aspectos anteriores tales como el miedo, la culpabilidad o la cólera se desvanecen en una comprensión ampliada.

Usando la técnica de *Contar la Historia*, pronto descubriremos que una vez que nos hemos liberado de una parte significativa de intensidad, podemos expresar algo que contradice nuestra anterior percepción del evento.

Por ejemplo, alguien que estaba absolutamente enojado con su jefe al principio de una sesión podría decir de repente "*Bueno, puedo entender porqué hizo eso*". O alguien que fue humillado delante de sus amigos en una fiesta podría decir "*Sabes, eso debe haber sido muy divertido*". Son signos de que el sistema energético ha sido realineado, y que hemos encontrado un cierto grado de paz con ese evento.

Estos momentos suceden a menudo a medida que relatamos la historia por segunda o tercera vez, mientras buscamos los últimos signos de intensidad. Llegados a este punto, lo más apropiado es efectuar una calificación de intensidad 0-10 para ese aspecto, o para ese momento que nos afectaba, o para todo el evento. A menudo será cero, y podemos proceder con los métodos de comprobación para confirmarlo.

También encontraremos otros signos de que nuestro trabajo ha funcionado, siendo los más habituales: bostezos, suspiros o risas genuinas. Estos pueden ocurrir en cualquier momento de la sesión y generalmente *son señales de que la energía ha cambiado de alguna manera*. Mi favorito de estos es el suspiro.

Si estamos en mitad de una ronda de Tapping y se nos escapa un bostezo o un gran suspiro, completamos la ronda y evaluamos el nivel de intensidad de 0 a 10. También podemos examinarnos para ver si sentimos alguna diferencia representativa en relación al evento. Estas respuestas no siempre indican un cambio *cognitivo*, pero ciertamente puede confirmarlo con las pruebas.

También después de una sesión larga de trabajo continuado puede que nos sintamos sumamente relajados, casi como si quisiéramos irnos a dormir. Estamos tan acostumbrados a cargar con estas perturbaciones que una vez que las empezamos a liberar, nuestro cuerpo puede necesitar algo de tiempo para ponerse al día.

Los cambios cognitivos son como *la olla de monedas de oro al final del arco iris*, y proporcionan una excitante evidencia de que realmente estamos obteniendo resultados. Y lo mejor de todo es que *solo necesitamos los conceptos básicos de EFT para producirlos*.



2- Técnica de Liberación Emocional por Golpeteo - EFT Tapping

- Resolver un evento
- Localizar detalles (aspectos)
- Efecto de generalización
- La paz personal

El concepto más importante en la práctica de EFT es:

Dividir el asunto en partes más pequeñas, y tratar cada una de esas partes, una a una, hasta haber resuelto el problema.

Resolver un Evento:

Si lo que deseamos resolver es algo *concreto* que ocurrió en nuestra vida suele ser fácil ver los Aspectos:

Las *palabras* que alguien nos dijo, unidas a los *gestos* o *tonos de la voz*, o las *cosas que vimos*, cosas que *oímos*, las *emociones que sentimos* u otros detalles, *cada una de esas cosas* podría tener su propio nivel de intensidad emocional.

➤ Problemas de rendimiento:

Si se tienen dificultades para hablar en público, se podrán ver las diferentes áreas en el momento en que se manifiestan. *Antes* de hablar en público, quizá lo que preocupa es el tamaño de la audiencia, algo sobre la ubicación, el tema de la presentación, o tal vez algún miembro de la audiencia que activa cierta intensidad.

No importa que área de nuestra vida aparezca bloqueada, siempre habrá Aspectos individuales que desencadenan la intensidad que sentimos. Ponerse en la situación real puede ser una gran manera de desencadenar esos Aspectos, y traerlos a nuestra atención.

En la medida en que toquemos cualquier Aspecto que encontremos, otros temas o eventos de nuestro pasado *podrán venirnos a la mente*. En tal caso, generalmente están *relacionados* con nuestro bloqueo actual, de modo que cambiar nuestro foco hacia problemas *más enraizados* proporcionará generalmente resultados más profundos.

➤ Problemas emocionales:

Los ejemplos más *comunes* de problemas emocionales actuales suelen ser:

- control de la ira, problemas de pareja, estrés laboral, ansiedad social, baja autoestima, depresión, etc.

Todos tienen sus propios Aspectos. El *control de la ira* puede incluir todos los *comportamientos* individuales, o las *personas*, que desencadenan la ira. Para *los problemas de pareja*, hay que buscar las pequeñas cosas que nos irritan, o nos dejan irritados. La *ansiedad social* podría traer a colación ciertos tipos de situaciones que son más problemáticas en comparación con otras.

Cuantos más Aspectos incluya nuestro problema, más tiempo podemos tardar en resolverlo con EFT. Por otro lado, algunos problemas emocionales sólo tienen *un* Aspecto, y sólo se requieren una o dos rondas de Tapping para aliviarlos.

Cada *Aspecto*, cuando se presenta, se trata como *un problema separado*.

Una vez que descubrimos nuevos *Aspectos*, resolverlos es sencillo. Hemos de tratar a cada uno como un problema *separado*, y rebajar la intensidad con la *Receta Básica de Tapping*, asegurándonos de medir la intensidad del *Aspecto* *antes* y *después* de cada ronda, en vez de medir la intensidad de *todo* el problema cada vez.

En la medida en que vayamos ganando experiencia trabajando con *Aspectos*, encontraremos que una vez que hemos resuelto uno, el siguiente *Aspecto* a atender se presentará generalmente por sí mismo. A eso lo llamamos "*conmutación de Aspectos*".

Conmutando Aspectos:

Cuando la intensidad de un *Aspecto* del problema ha sido resuelta, nuestro sistema *cambia automáticamente* al siguiente *Aspecto* que debe ser abordado. El primer *Aspecto* ya no parecerá importante, y el nuevo *Aspecto* se situará en el centro de la escena. Si estamos buscando *Aspectos*, y sabemos *cómo* detectarlos, esta parte del proceso puede sernos muy útil.

Es como pelar las capas de una cebolla, porque en la medida en que se resuelve una capa, la otra está ahí debajo, esperando ser atendida.

Por otro lado, si sólo estamos prestando atención a la cuestión general, puede que no notemos los *Aspectos* que van y vienen. Los *Aspectos* del problema estarán *entre bastidores*, generando intensidad, lo notemos o no. De hecho, la intensidad que sentimos en relación al problema en sí mismo puede fluctuar o incluso aumentar, dependiendo del *Aspecto* en el cual nuestro sistema se esté enfocando.

Signos comunes de un nuevo Aspecto que aflora durante el proceso de Tapping

● Nos enfocamos en un detalle nuevo:

Si estamos haciendo Tapping acerca del *miedo* de algo, y entonces nos *entristecemos*, probablemente ahí tengamos *un nuevo Aspecto*.

Del mismo modo, si estamos haciendo Tapping sobre nuestra reacción ante "*lo que él dijo*" y cambia "*la expresión de nuestros ojos*", probablemente ahí tengamos un nuevo *Aspecto*. Puede que necesitemos explorar para determinar si nuestro enfoque ha cambiado, pero una vez nos hemos asegurado de que ha sido así, entonces tenemos un *nuevo Aspecto*.

● La intensidad no desciende a cero:

Si la intensidad no ha bajado a cero después de unas cuantas rondas de Tapping, *puede que hayamos abordado otro Aspecto* del asunto. En otras palabras, la intensidad del *Aspecto* original puede haber desaparecido, y el *Aspecto* nuevo llega *con un nivel de intensidad similar al anterior*. Si podemos *separar* los dos en nuestra mente, deberíamos poder confirmar que, de hecho, el original ha desaparecido.

Tengamos en cuenta que cuando varios *Aspectos* de un problema emocional están presentes al mismo tiempo, no notaremos ningún alivio debido al Tapping *hasta que todos los Aspectos se hayan reducido a cero*.

Esto se ve claramente si lo comparamos con la curación física. Cuando tenemos simultáneamente dolor de cabeza, dolor de muelas y dolor de estómago, no nos sentiremos bien del todo hasta que *los tres dolores* hayan desaparecido. El dolor puede parecer que *cambia* de una dolencia a otra, pero es, sin embargo, siempre dolor. Con problemas emocionales que contienen diferentes *Aspectos* ocurre lo mismo. Hasta que todos los *Aspectos* han desaparecido puede que no percibamos alivio, a pesar de haber resuelto uno o más *Aspectos*.

● La Intensidad vuelve:

Si pensábamos haber resuelto totalmente un asunto, pero luego vuelve un día, una semana o incluso un mes más tarde, probablemente tengamos un nuevo *Aspecto* a considerar. Si llevamos un control de los *Aspectos* que ya hemos resuelto, tenemos un punto de partida para comenzar cuando el problema vuelva. Habrá que revisar cada uno de los *Aspectos* anteriores, verificar si aún están a cero, y observar qué parte *nueva* del problema sigue causando la intensidad.

En teoría, un problema tenderá a ir *volviendo* de alguna forma hasta que **todos** los *Aspectos* hayan sido tratados.

● La intensidad aumenta:

Si la intensidad aumenta, o empeora el problema, probablemente hayamos descubierto un nuevo *Aspecto de mayor intensidad*. Para confirmarlo, centrémonos sólo en el *Aspecto original*, midiendo su intensidad de 0 a 10. Es probable que el valor sea bajo, y que el incremento en intensidad que experimentamos fuera debido a un nuevo *Aspecto*.

Cuando se utiliza EFT en un problema físico, si hay problemas emocionales encubiertos, que están contribuyendo a los síntomas físicos, puede que los nuevos *Aspectos* se manifiesten como *más dolor*. Nos requerirá un poco más de habilidad en *Tapping*.

La idea central para la búsqueda de los Asuntos Raíz

Para empezar, hay que recordar que...las "verdades" en las Paredes de las personas fueron puestas allí por Eventos Específicos de su pasado.

¿Podría ser que las "verdades" sean los Tableros de la Mesa y los Eventos Específicos creadores sean las Patas de la Mesa? Si ya lo sabías ¡te ganaste una estrella de oro!



Esta es la idea principal para encontrar los Asuntos Raíz. Es bastante fácil cuando el problema es que 'tienes miedo a hablar en público', causado por un mal discurso de graduación. Pero es un poco más difícil cuando se trata de un problema de autoestima sostenido por toda una colección de sucesos de la infancia.

Ya sabes acerca de los Eventos Específicos y la forma de abordarlos. Pero como ya habrás descubierto, no todos los problemas se pueden resolver abordando el primer Evento Específico que aparece. A menudo tienes que cavar más profundo, y sin un mapa para guiarte, la búsqueda de un asunto raíz en particular puede ser tedioso.

El marco que desarrollamos aquí te ayudará a navegar a través de los problemas más complejos, lo que te permite encontrar los Eventos Específicos más eficaces, y por lo tanto los resultados más potentes, mucho más rápidamente.

El Efecto de Generalización de la Técnica EFT

Entender el concepto de Tablero y Patas de la Mesa, y trabajar con Eventos Específicos nos puede llevar a concluir que para conseguir alivio con EFT debemos cubrir cada *Aspecto* de cada *Evento Específico* de nuestro pasado. Ese no es el caso.

A menudo los distintos *Eventos Específicos* (o patas debajo del *Tablero de la mesa*) tienen algunos temas en común entre ellos, de modo que usar la técnica del *Tapping* para eliminar una de las patas tiene un efecto sobre las restantes en el mismo tema. Por ejemplo, una niñez digamos 'normal' podría incluir a uno de los padres con altos estándares. La acumulación de pequeños eventos relacionados con eso puede desarrollar una creencia limitadora como por ejemplo "Nunca voy a hacerlo bien". Esas circunstancias tienden a relacionar *personas, lugares, mensajes y reacciones emocionales* similares.

Una vez que eliminamos la intensidad de 5, 10, o 20 de estos *Eventos Específicos* similares, el alivio se generaliza sobre todo el resto. Finalmente llegamos un punto en el que es difícil encontrar más eventos que contengan intensidad, y notaremos que el problema del Tablero de nuestra mesa ya no parece ejercer control sobre nosotros.

Es habitual pensar que separar un problema en sus partes, y atacar cada una de ellas por separado, es la ruta más larga hacia el alivio, y que podemos *atajar* combinando un grupo de eventos o problemas en cada ronda de la receta básica de EFT. Esta idea es errónea.

Casi todas las variantes de EFT que se ven en línea se basan en esta filosofía de "resolverlo todo de una vez", porque se supone que de esta manera se alcanzarán resultados más rápidamente.

Si seguimos el enfoque que indicamos aquí, se pone en marcha el *Efecto de Generalización*, y veremos el progreso mucho más rápidamente que tomando los atajos de los guiones y vídeos cortos de EFT en YouTube que se promocionan en Internet.

Generalmente, las patas de la mesa que eliminamos desaparecen para siempre. Las mesas pueden colapsar totalmente, y trabajando con unidades mensurables, podemos verificar nuestros resultados a medida que avanzamos, y medir nuestro progreso.

El Procedimiento de Paz Personal

Si tenemos *un problema difícil en nuestra vida diaria*, lo ideal sería tratarlo como un tablero de la mesa, encontrando las patas individuales, o *Evento(s) Específico(s)* en nuestro pasado que nos han llevado directamente a esta situación. Una vez identificadas las patas, utilizamos EFT para "quitar" tantas patas como sea necesario para derribar el tablero de la mesa, y poder seguir con nuestra vida, habiendo eliminado ese problema.

Lo anterior representa el *escenario ideal*. El proceso EFT funciona de esta manera para las muchas personas que tienen claros en su memoria los eventos relacionados con el problema, y son capaces de conectarse claramente con el problema actual. Pero,

- ¿Qué pasa si los recuerdos que necesitamos no se presentan por sí mismos? ¿Qué pasa si hemos abordado *todos* los eventos que hemos podido encontrar, pero el problema *persiste*? ¿Qué pasa si nuestro problema es el resultado de varios años de malestares en vez de unos pocos eventos y todos esos recuerdos se mezclan de una manera que es difícil separarlos?
- ¿Qué pasa si tenemos más de un problema, y los acontecimientos que contribuyen a los problemas están todos relacionados entre sí?
- ¿Qué pasa si el problema y el evento tienen *esa extraña conexión* que nunca seríamos capaces de ver por nuestra cuenta?

Estos desafíos son comunes a la mayoría de los usuarios EFT.

Los problemas emocionales son complejos por naturaleza, y la metáfora de las patas del tablero de la mesa [lo ilustra en parte](#). Navegar a través de una historia de acontecimientos, para *reducirlos* a aquellos relacionados con un tema en particular puede ser un desafío.

En realidad, la mayoría de problemas que nos molestan hoy en día están probablemente relacionados entre sí, y todos los eventos difíciles en nuestro pasado podrían contribuir de maneras diferentes a diferentes problemas. [Muchos de esos eventos pueden parecer demasiado insignificantes, pero después de algunas décadas, esos pequeños trastornos tienden a acumularse](#). El Procedimiento de Paz Personal es una manera de eliminar *sistemáticamente* los acontecimientos difíciles en nuestra historia, sin importar a qué problema estén contribuyendo en ese momento.

En esencia, el Procedimiento de Paz Personal EFT consiste en [hacer una lista de cada evento molesto específico en nuestra vida, y eliminar sus impactos emocionales uno por uno](#). Haciendo esto

diligentemente, podemos eliminar las patas debajo del tablero de la mesa, y generar el alivio que estamos buscando, así como una refrescante sensación de *paz* en nuestra vida. Nos sorprenderá cuán rápidamente podemos obtener ese resultado.

Este método de Tapping EFT es sencillo:

1. Hacemos una lista de cada Evento Específico molesto que podamos recordar, utilizando los criterios presentados sobre Eventos Específicos, a saber:
 - Es un corto "vídeo" del pasado, preferentemente al menos unos cuantos años atrás (los eventos de la niñez son generalmente los mejores).
 - Tiene un comienzo, un final, una trama y personajes.
 - Somos capaces de darle un título, tal como "*La vez que...*"
 - Describe de 1 a 3 minutos de tiempo del momento que sucedió.
 - Contiene al menos 1 momento impactante.
 - **Nota:** Debemos ser capaces de encontrar por lo menos 50 eventos. Muchas personas encontrarán *cientos*.
2. Al lado de cada título de película, indicamos *la intensidad* de cada evento, evaluando de 0 a 10. Ejemplos:
 - Papá me golpeó en la cocina (8)
 - Robé el sándwich de Susana (5)
 - Yo casi resbalé y caí en el Gran Cañón (7)
 - Mi clase de tercer grado me ridiculizó cuando di esa presentación (8)
 - Mamá me encerró en un armario (7)
 - El día que la señora Adams me dijo que yo era estúpido (6)
2. Una vez que los eventos más intensos han sido neutralizados, los quitamos de la lista y buscamos los siguientes en nivel de intensidad. Podemos notar que nos vienen a la mente *otros* eventos con el Tapping. Los agregamos a la lista y los tratamos apropiadamente.
3. Después de cada 5 eventos más o menos, revisamos nuestra lista y volvemos a evaluar la clasificación de la intensidad de cada elemento. En la medida que el Efecto de Generalización entra en acción, veremos que incluso los eventos que todavía no hayamos tratado probablemente pierden intensidad.
4. Si tratamos un evento específico diario, al cabo de 3 meses habremos resuelto *90 eventos*. Pensemos cuántos de nuestros tableros de la mesa pueden ser derrumbados o debilitados como resultado del tratamiento. ¿Cuánto mejor sería nuestra vida sin ellos? No tenemos que detenernos aquí. Si entendemos realmente el beneficio de eliminar *cualquier acontecimiento del pasado* que sigue causándonos trastornos, podemos seguir añadiéndolos a la lista y seguir tratándolos hasta que ya no quede ninguno. Recordemos que el *Efecto de Generalización* vendrá en su ayuda.
5. La mayoría de la gente comenzará a sentirse significativamente mejor después de tratar unas docenas de eventos, pero incluso si tenemos más, y tardamos un año o dos para liberarse de los límites emocionales o físicos que nos afectan actualmente ¿no vale la pena el esfuerzo? Y lo mejor de todo, si podemos hacer todo este trabajo por nuestra cuenta, conseguiremos toda esa libertad *sin pagar un céntimo*.

Consejos

- Si no podemos alcanzar un nivel de intensidad de 0-10 en una película particular, entonces asumamos que estamos *suprimiéndolo*. Apliquemos 10 rondas completas de EFT en ese problema desde cada ángulo que podamos pensar. Esto nos dará una mayor posibilidad de resolverlo.

Al hacer nuestra lista quizá encontremos que algunos eventos no parecen causarnos ninguna molestia *actualmente*. Añadámoslos a la lista de todos modos. El mero hecho de que los recordemos sugiere la necesidad de una resolución.

- Cuando la lista esté completa, escojamos los eventos más intensos y utilicemos la técnica EFT de *Contar la Historia* de ellos, uno por uno, hasta que su intensidad se reduzca a cero. Puede que necesitemos tratar cada evento *más de una vez* hasta encontrar todos los *Aspectos*, y reducirlos todos a cero. En ese momento, puede que nos riamos del tema, o que nos sintamos neutrales al respecto, o tal vez que "*ya no podamos siquiera pensar más en ello.*"

Precauciones

Si nuestra historia incluye abuso por largo tiempo, o acontecimientos altamente traumáticos, puede que crear la lista nos cause todavía más trastornos. En tal caso, hagamos una lista más corta, tal vez de 5 a la vez, de eventos con menor intensidad y aborde los demás cuando se sienta más comfortable. Además, consideremos obtener ayuda de un profesional debidamente capacitado que pueda ayudarnos a manejar nuestra angustia durante el proceso.

Si estamos tomando medicamentos, y sentimos la necesidad de suspenderlos, por favor, hagámoslo SOLAMENTE bajo consejo de un médico calificado.

Efectos positivos

Mientras trabajamos en los eventos de nuestro pasado en orden de intensidad, puede suceder que no identifiquemos de inmediato las causas exactas del problema que más urgentemente requiere alivio. Sin embargo, habrá resultados positivos durante el proceso, y si los notamos, sabremos que la Paz Personal está empezando a surgir en nuestra vida.

Los resultados derivados del uso de EFT, no importa cómo los logremos, a veces son muy sutiles. Es fácil pasarlos por alto, o atribuirlos a nuestro proceso natural de crecimiento. Para ayudarnos a ver los cambios que están sucediendo, es hora de hacer *una segunda lista*, una para cada cosa en nuestra vida que *podría* necesitar una *mejora*. Ejemplos comunes son los siguientes:

- Hábitos de dormir - calidad del sueño, u horas de sueño por noche
- Alimentación, antojos de comida basura, consumo de vegetales, hábitos de consumo de azúcar o postres
- Otros antojos - café, cigarrillos, cerveza/vino
- Nivel de estrés relacionado con el trabajo
- Frustración en el tráfico
- Relaciones - cónyuge, hijos, suegros, familiares, compañeros de trabajo
- Tensión muscular o dolor/flexibilidad
- Presión arterial
- Capacidad respiratoria
- Vista
- Memoria
- Energía
- Auto Confianza
- Propensión a reír o sonreír

Todo en nuestra vida puede empezar a cambiar para mejor en la medida que eliminamos los viejos trastornos. Una vez que tengamos nuestra "lista de deseos" para los cambios positivos que esperamos, encontremos una manera de evaluar cada uno de ellos *antes* de empezar Tapping. Tal vez queramos escribir nuestras horas de sueño en promedio, o las tazas de café que toma cada día, el tiempo que podemos estar sin dolor, o el nivel (0-10) de frustración/dolor emocional que sentimos en una relación personal particular.

A medida que hacemos Tapping sobre nuestros eventos, vamos llevando el control de nuestra lista y seguimos el nivel de todos los elementos que contiene. Algunos pueden cambiar de inmediato, otros pueden mejorar más adelante, y podremos incluso notar otros cambios positivos que ni siquiera estaban en la lista. Mediante el uso de estas listas en tándem, es mucho más fácil continuar con un proceso que, de otra manera, podría ser bastante largo para algunas personas.

¿Qué sentiríamos si verdaderamente pudiésemos estar en paz con todo lo que nos ha pasado en la vida? ¿Qué tal estar en paz con la mitad de nuestra vida? Incluso eso marcaría una enorme diferencia para la mayoría de personas. Imaginemos qué diferente sería el mundo si *todos* eliminásemos la basura de nuestro pasado. No sólo *todos* nos sentiríamos mejor físicamente y emocionalmente, sino que también seríamos capaces de entendernos mutuamente, y de sentir compasión, sin todos los problemas en nuestro camino.

Reflexiones sobre otros usos del Procedimiento de Paz Personal de EFT

Este simple concepto de Tapping podría cambiar todo el campo de la curación y, si fuera adoptada por cada sanador y paciente, probablemente

- (1) aumentaría dramáticamente nuestros porcentajes de curación mientras que
- (2) reduciría notablemente nuestros costos.

Tenga en cuenta que esta idea ignora completamente causas químicas tales como las propuestas por el modelo médico. Eso es porque EFT a menudo produce mejoras en clientes donde las drogas y otras soluciones químicas han fracasado. Esto no significa que los medicamentos, una nutrición adecuada y cuidados similares no tienen su lugar. De hecho, lo tienen. A menudo pueden ser vitales. En mi experiencia, sin embargo, nuestros Eventos Específicos no resueltos son a menudo más probablemente la causa fundamental de una enfermedad que cualquier otra cosa. Por lo tanto, merecen toda nuestra atención.

Los practicantes calificados de EFT son conscientes de la capacidad de EFT para eliminar limpiamente los eventos negativos específicos de nuestros muros mentales. Esta es la zona en donde vemos nuestros porcentajes más altos de éxito. Hasta la fecha, sin embargo, hemos centrado nuestros esfuerzos en esos Eventos negativos Específicos que son la causa de una determinada dolencia como una fobia, dolor de cabeza o un incidente traumático. Esto es bueno... muy bueno... y debemos seguir haciéndolo. Por otro lado, por qué no usar EFT en Todos los otros Eventos Específicos que pueden estar acechando detrás de nuestros problemas más generalizados (pero Muy importantes) tales como (para nombrar algunos) ...

- Autoimagen
- Ansiedad
- Depresión
- Insomnio persistente
- Adicciones
- Comer en exceso por razones emocionales
- Compulsiones
- Sentimientos de abandono

En la medida en que eliminamos el bagaje emocional de nuestros Eventos Específicos, tendremos que hacer frente a un número cada vez menor de conflictos internos. Menos conflictos internos se traducen en un mayor nivel de Paz Personal y menos sufrimiento emocional y físico. Para muchos, este procedimiento puede resultar en la resolución total de problemas *de toda una vida* que otros métodos no han podido eliminar.

Lo mismo se aplica a dolencias físicas. Me estoy refiriendo a *todo*, desde dolores de cabeza, dificultades para respirar y trastornos digestivos, a esclerosis múltiple, SIDA y cáncer. Es cada vez más ampliamente aceptado que nuestros males físicos son causados por (o con contribución de):

- a) enojos no resueltos,
- b) traumas,

- c) culpa,
- d) pena y
- e) otros problemas similares.

Hasta ahora, sin embargo, no ha habido una forma efectiva de eliminar a estos "bandidos" de la salud. Podemos enmascararlos con drogas, por supuesto, pero las verdaderas curas han sido difíciles de encontrar. Afortunadamente, EFT ahora proporciona herramientas efectivas que ayudarán a los sanadores serios en la eliminación de las causas de las enfermedades.

El Procedimiento EFT de Paz Personal aquí descrito NO sustituye la formación de EFT como profesional, ni sustituye la ayuda de un experto practicante de EFT o de un médico calificado. Por el contrario, es una herramienta de Tapping que, aplicada correctamente, es capaz de proveer gran alivio (entrenamiento de calidad o asistencia profesional aumentan la eficacia). Su sencillez y gran efectividad la proponen como candidata como un método obligatorio para cualquiera que necesite ayuda, incluso para los problemas más difíciles.

Puede ser utilizada:

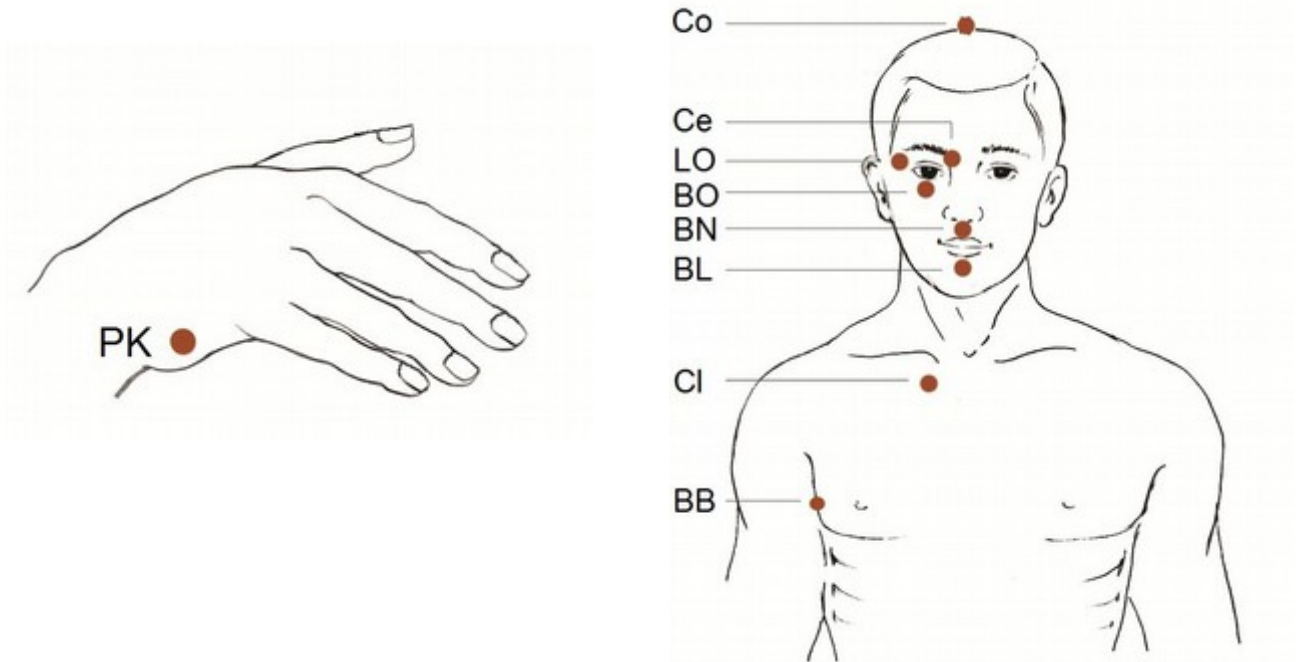
- Como "tarea para el hogar" entre sesiones con un médico o terapeuta. Esto acelerará y aumentará el proceso de curación.
- Como un procedimiento de Tapping diario para limpiar toda una vida de residuos emocionales acumulados. Este proceso puede mejorar la imagen de uno mismo, reducir la inseguridad y proporcionar una profunda sensación de libertad.
- Como medio para eliminar un gran contribuidor (si no la única causa) a una enfermedad grave. En algún lugar dentro de los Eventos Específicos están esos enojos, miedos y traumas que se manifiestan como enfermedad. Tratándolos a todos, es probable que descubramos aquellos que son responsables de la enfermedad. Siempre consulte médicos calificados sobre el uso de EFT para problemas físicos.
- Como un sustituto útil para identificar los problemas fundamentales. Si neutralizamos todos los problemas específicos entonces, automáticamente habremos incluido los problemas fundamentales.
- Como un medio para la relajación habitual.
- Para ser un ejemplo para los demás en cuanto a lo que es posible lograr.

Unos minutos al día con el Procedimiento de Paz Personal EFT pueden producir una diferencia monumental en el rendimiento escolar, relaciones, salud y nuestra calidad de vida. Esperamos que el proceso de Tapping, basado en el sentido común se convierta en una rutina en todo el mundo.

3- Los puntos de *EFT Tapping*

Los puntos de *EFT Tapping*

Las ilustraciones, junto con los comentarios escritos debajo de ellas, se explican por sí mismas y se exploran en detalle más adelante. Por ahora, sólo ubique cada uno de estos puntos en su propio cuerpo, y toque cada uno de ellos con la punta de sus dedos.



Ayudas escritas para localizar los puntos de la receta básica de *EFT Tapping*

PK: El punto Karate (abreviado PK) está situado en el centro de la parte carnosa de la parte exterior de su mano (cualquier mano) entre la parte superior de la muñeca y la base del dedo meñique o... dicho de otra forma... la parte de la mano que usaría para dar un golpe de karate.

Co: Coronilla. Si fuera a trazar una línea desde una oreja, sobre la cabeza, la otra oreja, y otra línea desde la nariz a la parte posterior de su cuello, Co es donde se da la intersección de esas dos líneas.

Ce: Ceja, justo por encima y a un lado de la nariz. Este punto se abrevia Ce para el principio de la *ceja*.

LO: En el hueso junto al rabillo del ojo. Este punto está abreviado LO para el *lado del ojo*.

BO: En el hueso debajo del ojo cerca de 1 pulgada por debajo de la pupila. Este punto se abrevia BO *bajo el ojo*.

BN: En el área pequeña entre la parte inferior de la nariz y la parte superior de su labio superior. Este punto se abrevia BN para *bajo la nariz*.

BL: A medio camino entre el punto de la barbilla y la parte inferior de su labio inferior. Este punto se abrevia BL para *bajo los labios*.

CI: El cruce donde se unen el esternón (hueso del pecho), clavícula y la primera costilla. Para localizarlo, primero coloque el dedo índice en la muesca en forma de U en la parte superior del esternón (cerca de donde queda el nudo de la corbata en un hombre). Desde la parte inferior de la U, bajar el dedo índice hacia el ombligo 2 cm y luego ir a la izquierda (o derecha) 2 cm. Este punto está abreviado CI para la clavícula, aunque no es en la clavícula propiamente. Es al principio de la clavícula y lo llamamos el punto

clavícula porque es mucho más fácil de decir que "el cruce donde se unen el esternón (hueso del pecho), clavícula y la primera costilla."

BB: En el lado del cuerpo, en un punto a la altura de la tetilla (para hombres) o en medio de la tira del sujetador (para mujeres). Es cerca de 10 cm por debajo de la axila. Este punto se abrevia BB *bajo el brazo*.

Consejos para el Tapping

Estos consejos responden a las preguntas más comunes.

- Algunos de los puntos de Tapping **tienen dos puntos**, uno a cada lado del cuerpo. Por ejemplo, el punto de la "ceja" en el lado derecho del cuerpo tiene un doble punto en el lado izquierdo del cuerpo. Años de experiencia nos han enseñado que **basta tocar uno de estos dos puntos**. Sin embargo, si usted tiene ambas manos libres ciertamente puede tocar en ambos lados para una buena medida.
- También se puede cambiar de lado cuando toca estos puntos. Por ejemplo, durante la misma ronda de la receta básica de EFT Tapping, puede tocar el "punto karate" en su mano *izquierda* y el punto de la ceja en el lado *derecho* de su cuerpo. Esto hace más cómodo llevar a cabo el proceso de Tapping.
- **El Tapping se realiza con dos o más dedos**. Esto es para poder cubrir un área más grande y así asegurar que el golpeteo cubre el punto correcto.
- Aunque se puede hacer Tapping con los dedos de cualquier mano, la mayoría de personas utilizan su mano dominante. Por ejemplo, los diestros utilizan los dedos de su mano derecha mientras que los zurdos utilizan los dedos de su mano izquierda.
- **Cada punto se toca aproximadamente unas 5 veces**. No hay necesidad de contar los golpecitos porque bastan de 3 a 7 golpecitos en cada punto. **La única excepción es durante la etapa de preparación (explicada más adelante) donde el punto Karate es golpeado continuamente mientras se repiten algunas formulaciones estándar**.
- El proceso se memoriza fácilmente. Después de haber golpeado el punto Karate, se va bajando por el resto de los puntos del cuerpo (según la Secuencia de Puntos del diagrama anterior). El punto de la Ceja, por ejemplo, sigue al de la Coronilla. El Lado del Ojo sigue al punto de la Ceja. Y así sucesivamente hacia abajo del cuerpo.

Otros puntos de Tapping y rutinas

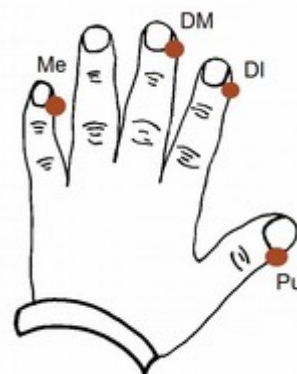
Los puntos estándar de la receta básica de EFT Tapping aprendidos anteriormente son los que utilizaremos más del 90% de las veces. Pero hay además otros puntos que en determinadas circunstancias puede resultarnos de utilidad.

Si nuestra serie inicial de la receta básica de EFT Tapping no ha bajado la intensidad a cero, podemos incluir cualquiera de éstos en nuestra siguiente ronda de Tapping para ver si ayudan. Vale la pena aprenderlos, incluso en esta primera etapa.

● Los puntos del dedo:

Son útiles cuando desea extender la receta básica de EFT Tapping y probar una ronda más en profundidad sobre aspectos difíciles.

También son muy útiles cuando cualquiera de los puntos regulares de Tapping son difíciles de alcanzar, o llegan a ser irritantes. Pueden ser muy efectivos por su cuenta, y a veces se usan *en vez de* los puntos estándar. A remarcar que cuando hacemos Tapping con los dedos en los puntos faciales y en el torso de las manos, estimulamos también los puntos del dedo.



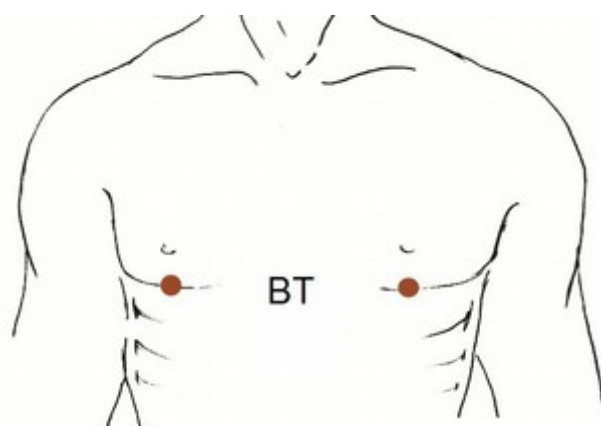
El punto de Tapping está en la misma ubicación en cada dedo. En el dedo índice (DI), haga Tapping en el lado del dedo que está más cercano al pulgar, junto a la base de la uña. Una vez que ha encontrado ese punto, usted puede encontrar los puntos similares para el DM (dedo medio), Me (dedo meñique), y Pu (dedo pulgar) de cada mano.

Para simplificar, el dedo anular no se ha incluido en esta secuencia, ya que el meridiano implicado funciona *en el lado opuesto de ese dedo*. De vez en cuando se puede incluir el punto en el dedo anular. Sin embargo, el proceso EFT se construyó sin este punto, y los resultados no se ven afectados por incluirlo o excluirlo.

- **El punto Bajo la Tetilla (a menudo llamado el punto del hígado):**

Para el hombre, está situado unos 3 centímetros por debajo de la tetilla.

Para la mujer es donde la piel del seno se junta con la pared torácica. En algunas mujeres se tendrá que levantar el seno para poder hacer Tapping en el punto. Puede resultar útil en algunas circunstancias. El diagrama a la derecha muestra el punto BT en ambos lados del cuerpo, si bien sólo se necesita golpetear uno de ellos.



- **El punto de la muñeca:**

Este punto se utiliza también muy poco. Se encuentra localizado en la parte inferior de la muñeca, en el punto medio donde la correa del reloj queda normalmente, según muestra el diagrama.

En general, es más efectivo hacer Tapping en este punto con varios dedos, o mantener la mano plana y golpear suavemente la zona en el interior de la muñeca. Hay puntos iguales en cada muñeca y a veces se hace "Tapping" golpeando suavemente el interior de ambas muñecas.



El procedimiento gama de 9 pasos:

Este procedimiento es más difícil de explicar con palabras y dibujos. Originalmente desarrollado por el **Dr. Roger Callahan**, el propósito de este proceso de nueve pasos es involucrar *ambos lados del cerebro*.

Esto se logra haciendo Tapping continuamente en un punto concreto de la mano mientras se realizan movimientos específicos con los ojos, se tararea, y se cuenta.

Puede parecer un proceso extraño, pero a través de las conexiones nerviosas, cuando se mueven los ojos se estimulan ciertas partes del



cerebro. Además, el lado derecho del cerebro (el lado creativo) se activa cuando se tararea una canción, y el lado izquierdo (el lado digital) se activa cuando se cuenta.

Durante muchos años, el procedimiento gama de 9 pasos fue una característica estándar en la Receta Básica si bien ahora es opcional. He encontrado que [es útil cuando hay un trastorno cerebral claro \(p. ej., Parálisis Cerebral\) y lo incluyo de vez en cuando, cuando el progreso parece interrumpirse.](#)

El procedimiento gama de 9 pasos es un proceso de 10 segundos durante los que se realizan 9 acciones "estimulantes del cerebro" mientras se efectúa un golpeteo continuado sobre el punto gama.

Localizar el Punto Gama:

Para localizar el punto gama, que está en el dorso de ambas manos, ponga un dedo en la base, entre los nudillos del anular y el dedo meñique. Desde este punto, se mueve el dedo aproximadamente 2 cm hacia la muñeca, y ahí es donde va a estar el punto gama para hacer Tapping. Consulte la ilustración para mayor claridad.

9 acciones:

Mientras mira hacia adelante y mantiene su cabeza quieta, haga Tapping continuamente sobre el punto gama mientras realiza las siguientes nueve acciones:

1. Los ojos cerrados.
2. Los ojos abiertos.
3. Ojos a tope abajo a la *derecha* mientras mantiene la cabeza firme.
4. Ojos a tope abajo a la *izquierda* mientras mantiene la cabeza firme.
5. Girar los ojos en círculo como si la nariz estuviera en el centro de un reloj y estuviera tratando de ver todos los números en orden.
6. Igual que el paso anterior, pero el girando los ojos en la otra dirección.
7. Tararear por 2 segundos una canción (cualquier canción sirve, pero a menudo uso feliz cumpleaños).³
8. Contar rápidamente del 1 al 5.
9. Tararear otra vez una canción durante 2 segundos.

3 Para algunas personas, tararear *Feliz Cumpleaños* causa resistencia porque trae recuerdos de cumpleaños infelices. En este caso, puede utilizar EFT en esos recuerdos infelices y resolverlos... o ... puede dejar de lado este problema por ahora tarareando otra canción.

4- El Tablero de Mesa

Panorama general

Como descubriremos, cada persona tiene su propio fascinante rompecabezas de asuntos y eventos mantenidos en conjunto por las creencias, las justificaciones y patrones. Como cada persona es diferente, cada proceso es diferente, por lo que tendremos que utilizar nuestro propio criterio sobre la dirección a seguir, y por dónde empezar y terminar nuestras sesiones.

Hoja de ruta

El concepto de la Mesa proporciona una estructura muy útil para *navegar* a través de las capas de un asunto emocional, y ayuda a reconocer *cómo* están relacionadas todas las piezas. Es recomendable ganar tanta experiencia como nos sea posible con ese concepto porque así tenemos a nuestra disposición un nuevo nivel de comprensión como recurso en nuestras sesiones.

- **Asunto Raíz** Es el tema que recapitula varias experiencias vinculadas, conformando un tipo de creencia global, en este caso: *el miedo a ser rechazado*.

- **Eventos Específicos** son, sencillamente las *distintas experiencias* que se recuerdan, vinculadas y reforzando el Asunto Global. Conforman las Patas de la Mesa que apoyan el Asunto Global o *Tablero*. Siempre es más específico abordar la Pata de la Mesa (el Evento Específico) con EFT, que abordar el Tablero. Un evento específico es una como una película muy concreta de nuestro pasado que dura entre unos pocos segundos hasta un minuto o dos, y que contiene una carga emocional. Tiene un principio y un fin, tiene personajes, y tiene un pico emocional, o crescendo [aumento gradual de intensidad]. Si hay más de un crescendo, acorta la película para que contenga solo uno.

Ejemplo incorrecto:

Mi padre me maltrataba a menudo (Contiene poco especificidad, es demasiado general, y no implica ningún crescendo emocional. No es un Evento Específico).

Ejemplo correcto:

La vez en que mi padre me pegó ante mis amigos en la fiesta de mi octavo cumpleaños, y me sentí muy enfadado. (Muy específico, es un verdadero evento con un crescendo emocional).

Como ayuda para estar seguros de que apuntamos a un evento realmente específico, resulta de utilidad componer la frase utilizando palabras con este formato:

“La ocasión en que [quien sea hizo lo que fuera] y yo sentí [la emoción]

Esto nos llevará directos a un evento específico, con el crescendo emocional implicado. Ejemplos:

“La ocasión en que mi maestro de tercero me dijo que era un estúpido, y me sentí tan abochornado”

“La ocasión en que hice trampas en el examen de mates y me sentí tan culpable”.

“La ocasión en que me caí del techo y me sentí tan asustado”.

“La ocasión en que X me acosó sexualmente y me sentí tan confundida”.

“La ocasión en que vi al tío John en su ataúd, en el funeral, y me sentí tan triste”.

“La ocasión en que me dejaron solo en casa y sentí que no me amaban”.

A medida que vayamos consiguiendo experiencia en este proceso veremos que casi cada tema emocional puede reducirse a uno o más eventos específicos de nuestro pasado. Si se hace bien, su naturaleza detallada nos sirve para sacar más de lo que teníamos oculto, y ponerlo encima de la mesa para solucionarlo.

● **Aspecto**, los **diversas detalles con contenido emocional** que pueden componer un mismo Evento Específico.

El Tablero de Mesa

Vamos a explicar en detalle esta importante metáfora de EFT que nos ayudará a ser más específicos con nuestros *Asuntos Globales*.

Asuntos globales son como Tableros de Mesa apoyados en patas de Eventos Específicos



Ejemplo de rechazo:

En vez de usar EFT en este asunto (Tablero de la Mesa) con un enunciado como "*Aunque tengo miedo a ser rechazado...*", vamos a ser *más específico* y dividirlo en los Eventos Específicos (Patas de Mesa) que lo han causado. No todas las personas tienen miedo a ser rechazadas, pero seguro que las que lo tienen, **pueden corroborarlo con experiencias de haberse sentido rechazadas en el pasado (Eventos Específicos)**.

En la práctica de EFT, esos Eventos Específicos pueden ser abordados de la forma siguiente:

- "A pesar de que el profesor de 3º me humilló delante de la clase..."
- "A pesar de que mi padre no asistió a mi graduación del Instituto y me sentí despreciado..."
- "A pesar de que mi novia del Instituto me dijo "Me he cansado de ti..."
- "A pesar de que me castigaron sin salir de mi habitación durante todo el día de Acción de Gracias a los 8 años..."
- "A pesar de que mi madre me dijo "nunca te vas a casar si no eres delgada como tu hermana"..."
- "A pesar de que me excluyeron del equipo de béisbol ...".

¿Puede ver cómo *cada uno* de estos eventos puede tener como resultado que alguien diga "¡Me han rechazado! "?

Cada una de estas experiencias dolorosas de rechazo *permanecen* en el sistema energético, y la acumulación de las perturbaciones puede tener como consecuencia que **evitemos ser rechazados a costa de lo que sea**. Esto puede afectar las elecciones que hagamos, o los riesgos que estemos dispuestos a correr

en la vida, y que en algún momento nos demos cuenta de que nos hemos limitado a nosotros mismos por "miedo a ser rechazados".

"Tengo miedo a ser rechazado" representa la *base* del problema, es la *causa*. Si trabajamos con EFT para resolver un asunto como este, empezaremos buscando las Patas de Mesa, para después *neutralizar una a una esas causas individuales*. Cuando lo hacemos, *cada pata que se elimina, o se debilita, desestabiliza la mesa, hasta que finalmente ésta se derrumba y el miedo a ser rechazado se desvanece*.

Otro ejemplo del Tablero de Mesa

Si cada vez que vamos al supermercado acabamos en la cola más lenta, es posible que con el tiempo lleguemos a la conclusión de que "*siempre termino en la fila más lenta*."

Hemos construido un Tablero de Mesa, sostenido por todas las ocasiones (las patas) en que eso fue cierto. A partir de ahí, esperamos acabar siempre en la cola más lenta, por lo que buscaremos las evidencias que apoyen nuestra conclusión, y que nos permitan seguir añadiendo "patas" para sostener el Tablero de la Mesa. Si no acabamos en una fila lenta, lo consideramos una '*excepción a la regla*' y nos sentimos "afortunados esta vez", cosa que también apoya la conclusión anterior.

Abordando el tema de "*siempre termino en la cola más lenta*" por la simple eliminación, una por una, de la intensidad de cada pata de la mesa, *esa "Verdad"*, o Tablero de Mesa se derrumba.

Pero en realidad, la historia es algo más complicada. Supongamos que su madre tenía una manera de hacerle saber que usted estaba "*haciéndolo mal*" y, sin importar lo que intentara, siempre se quedó pensando "*lo hice mal*." Después de docenas de Eventos Específicos con el mismo mensaje, con el tiempo llegó a la conclusión de que "*siempre lo hago mal*." Cuando está en secundaria y saca un 82% en la prueba de vocabulario, se dirá "*mira eso, lo hice mal*"... Incluso puede que su madre le reforzase eso cuando llega usted a casa.

Para llevar esto más lejos, después de haber tenido algunas relaciones fallidas podría decirse, "Elijo las parejas equivocadas"; cuando imagina un ascenso en el trabajo podría decirse: "*cometo demasiados errores para conservar ese trabajo*"; y cuando va a la tienda de comestibles, puede decirse "*siempre termino en la fila equivocada*." Estas son todas variaciones de la conclusión original "*siempre lo hago mal*", y aunque es probable que siga esperando por su "suerte para cambiar", lo Escrito en sus Paredes le ayudará a seguir produciendo el mismo resultado en su vida.



La conclusión original de una persona, basada en las experiencias con su madre, representa un Tablero de Mesa. Llamaremos a ese Tablero de Mesa "*siempre lo hago mal*". Las experiencias individuales que sostienen al Tablero de la Mesa se enumeran a continuación:

- Cuando mi madre me regañó por poner un plato sucio en la alacena.
- Cuando cargué a mi hermana bebé por primera vez y no sostuve su cabeza.
- Cuando entré por la puerta principal y no la cerré completamente.
- Cuando olvidé mi almuerzo en casa y mi madre llegó tarde al trabajo porque tuvo que llevármelo.



- Cuando yo cantaba en voz alta por primera vez y mi padre dijo que estaba desafinada.
- Cuando pinté un cuadro y mi maestra pensó que el azul debería haber sido más claro.

Se llaman *Patas de la Mesa* porque, sin esas experiencias, la conclusión del Tablero de Mesa llamado "**siempre lo hago mal**" no existiría. Este Tablero de Mesa fue creado en una etapa muy temprana de la vida, por lo que se encuentra a más profundidad en el sistema de la persona que otros Tableros de la Mesa similares, pero más recientes como "*elijo las parejas equivocadas*", "*no puedo tener un mejor trabajo*" y "*siempre termino en la fila equivocada*". Observemos el siguiente diagrama:



Estos tableros más recientes *tienen sus propias patas*, representando experiencias relacionadas con el mismo resultado. Sin embargo, debido a que **fueron creados sobre la base de "siempre lo hago mal"**, se

ubican sobre el original, un Tablero de Mesa más profundo, que no se podrá derribar por completo hasta haber abordado el Tablero de Mesa más reciente.

En el siguiente diagrama, verá que, si se caen todas las patas debajo de los Tableros de Mesa más recientes, simplemente se quedarán encima del Tablero de la Mesa más antiguo. **Mientras el asunto más profundo todavía esté intacto, seguiremos erigiendo nuevas patas para las mesas más pequeñas, o construiremos algunos nuevos Tableros de Mesa en nombre de "siempre lo hago mal", por medio de las experiencias futuras.** Esto se debe a que todavía esperamos "hacerlo mal", así que nuestro sistema encontrará maneras de convertir la expectativa en una verdad.

Por tanto, lo que debemos derribar primero es el Tablero de Mesa que se halla a más profundidad, que se llama Asunto Raíz.



En el siguiente diagrama se puede ver cómo **el colapso del Asunto Raíz** destruirá la base de todos los temas desarrollados sobre él. Al abordar estos asuntos fundamentales, tendremos la libertad emocional para elegir una perspectiva totalmente nueva, simplemente **porque ya no estamos limitados por esa creencia única, o "Verdad"**.

Una vez que abordamos la percepción "siempre lo hago mal", podemos ser capaces de ver que nuestra madre estaba tratando de ayudarnos a ser una mejor persona, y aunque nosotros hubiésemos preferido que lo hiciera *de una manera diferente*, sus esfuerzos ya no se sienten como crítica. A partir de ahí, tenemos la oportunidad de ver que la cola en la tienda de comestibles, las relaciones fallidas y el limitado potencial de nuestra carrera pueden ser solo *temores* en vez de realidades. Por lo tanto nuestro **sistema ya no tiene que elegir los escenarios "lo hago mal"**...Es así como se producen grandes cambios de paradigma con EFT.



Las sesiones de EFT no suelen ser tan estructuradas como en los ejemplos, y *todas* no van a caber fácilmente en un diagrama de Tablero de Mesa. Si una persona tiene miedo a las alturas, problemas con el compromiso, insomnio ocasional y una falta general de confianza. [¿Cuántas pilas de Tableros de Mesa podrían estar presentes en su estructura emocional?](#). En el panorama general, esa es en realidad una persona bastante normal. Si empezamos a tratar casos más severos, la complejidad puede llegar a ser abrumadora [si no tenemos alguna forma de organizar todo](#). En nuestra práctica de EFT, nos daremos cuenta que siempre que sea posible es mejor *limitar* nuestro enfoque a un asunto, o a una "pila" de Tableros de Mesa.

A veces nos vemos atrapados en una "*cadena margarita*"⁴ (sucesión de eventos enlazados) que se extiende por media hora, y *tenemos que seguir la intensidad*. En algún momento, es valioso detenerse y recoger nuestros pensamientos, evaluar dónde hemos estado, qué es lo que realmente hemos derribado, y qué es lo que aún queda "sobre la mesa" que hemos de enfrentar.

Una "cadena margarita", es como hacer *Tapping* en un evento que puede revelar otro, y luego otro, y otro, etc. En una *cadena margarita*, es posible haber derribado tres asuntos relacionados con un Tablero de Mesa, un Asunto Raíz por debajo de esos Tableros, y luego haber cambiado a un puñado de Eventos de otro Tablero de Mesa. Si no evaluamos el progreso, no vamos a saber qué esperar de los resultados. Es mejor recoger sus pensamientos, organizar las partes de los asuntos, y formular un plan de juego que incluya tareas para la persona y material para la próxima sesión, que será consistente con el trabajo que ya han logrado juntos.

Comprobando el Tablero de la Mesa

Cuando hacemos la comprobación de un Tablero de la Mesa, estamos tratando de averiguar [si hay más aspectos o Eventos Específicos que todavía lo sostengan](#). Sin embargo, también estamos tratando de evaluar el estado de esa "Verdad" original, porque ese era el asunto a abordar.

Es como un mecánico que tiene que averiguar porqué no arranca el motor del coche. Podrá reparar el alternador, una bujía sucia y algo en el encendido, pero no entrega el coche hasta que no arranca el motor.

Podemos utilizar *cualquiera* de los métodos en la sección de *Comprobaciones* que se ajusten a los detalles del tema en cuestión. El método de "*Diga esto...*" puede ser particularmente útil en este sentido. Un Tablero de Mesa es un asunto general, por lo que la prueba es más complicada, y puede no ser concluyente hasta que hayamos comprobado el resultado en una variedad de situaciones reales.

El uso de la precaución con Asuntos Raíz desafiantes

Las personas construimos nuestras vidas enteras sobre las conclusiones a las que llegamos *siendo niños*, por lo que abordar un *Asunto Raíz* puede ser como tirar de la alfombra bajo nuestros pies. Muchas personas han desarrollado nuevas vidas, y están preparadas para ser liberadas de un pasado que ya no las respalda. Otras están todavía muy ligadas a sus tempranas "Verdades", al punto de vista de sus padres, o a sus otras capas protectoras, por lo que si este es el caso posiblemente tengamos mucho trabajo por hacer.

Cuando se trata de *Asuntos Raíz*, se van a poner a prueba todas nuestras habilidades de EFT, junto con las de sentido común. Debemos estar preparados para que una vez que lleguemos a un *Asunto Raíz*, los acontecimientos se vuelvan más intensos, y los asuntos pueden que sean más difíciles de soltar. Derribar *Asuntos Raíz* no siempre es fácil ni rápido, pero es el "*Santo Grial*" de las sesiones de EFT.

4 Se llama *daisy chain* o *cadena margarita* a un esquema de cableado usado en ingeniería eléctrica y electrónica. Es una sucesión de enlaces, tal que un dispositivo A es conectado a un dispositivo B, el mismo dispositivo B a un dispositivo C, este dispositivo C a un dispositivo D, y así sucesivamente.

Recordatorio para el uso de EFT por parte de terapeutas profesionales

Es oportuno recordar que el uso profesional de EFT lleva cierto riesgo de exponer a las personas a recuerdos traumáticos inesperados. Asegurémonos de entender completamente el material en *Disminuir la Aprensión y Controlar una Crisis*⁵, y prestemos atención a los caminos que escogemos con las personas. Si sospechamos que alguien tiene un asunto *que no se está calificado para abordar*, debemos derivar el persona a profesionales calificados, y conocer los procedimientos para una crisis o abreacción, por si acaso.

5 <https://www.emofree.com/es/eft-tutorial-es/tapping-roots-es/global-es.html>

5- La Técnica de *Contar la Historia*



Esta técnica es muy sencilla. Consiste narrar un *Evento Específico Doloroso* como si fuera una historia, y detener la narración cada vez que se llega a los momentos que provocan intensidad emocional, para ejecutar la Receta Básica de Tapping EFT.

- **En primer lugar, elegir el evento:** Encontrar un Evento Específico que dure de uno a tres minutos y que contenga por lo menos un momento emocional que nos afecta.

- **Moderar la intensidad de la emoción:** Antes de contar la historia, comprobar si existe cualquier intensidad emocional relacionada con el hecho de *contar la historia*. Si la intensidad es de 5 o más, merece la pena hacer algunas rondas de tipo global de Tapping con la Receta Básica para moderar la intensidad.

- "Aunque estoy nervioso por tener que contar la historia..."
- "Aunque tengo miedo de lo que podría suceder cuando cuente esta historia..."
- "Aunque no me gusta todo esto..."
- "A pesar de que me da miedo comenzar a contar la historia..."

Cómo contar la historia

- A) Es mejor *Contar la Historia en voz alta*. Esto tiende a hacer la historia más real, y ayuda a sacar a la superficie los asuntos importantes. Si es para un asunto personal, se puede contar la historia frente a un espejo, a un amigo, a una pared, o a un amigo imaginario.
- B) Comience el relato en un *punto neutral* en el que no haya nada de qué preocuparse. Un ejemplo podría ser el almuerzo con un amigo justo antes de tener, por decir algo, un accidente de coche. Esto tiende a facilitar el *adentrarse* en la experiencia.
- C) Muy importante, se debe *dejar de contar la historia* cuando se sienta cualquier intensidad, sea lo que sea.
- D) Utilizar la Receta Básica de EFT para tratar la intensidad en cada pausa y, una vez liberada la intensidad, continúe la historia hasta el momento en que le vuelva a provocar intensidad emocional.

Para el éxito de este procedimiento es fundamental *detenerse cuando aparece intensidad emocional*.

La mayoría de personas hemos sido condicionadas por las técnicas convencionales que incitan a "ser valiente", a "sentir los sentimientos" y a "tener coraje y hacer de tripas corazón". Pero con este método, si no nos detenemos cuando surge la intensidad, es posible que nos perdamos una gran oportunidad de sanación. Repito....

¡Si no nos detenemos cuando aparece la intensidad emocional habremos perdido una oportunidad de sanación!

Lo que buscamos son *Aspectos*, y este proceso a menudo los trae a superficie sin que tengamos que indagar. ¡Es perfecto! Lo que queremos es ser meticulosos, por tanto necesitamos *aprovechar* todos y cada uno de los momentos contenidos en la historia que nos afectan.

Démonos cuenta de que cada punto en el que *paramos* la historia es un *Aspecto* de la historia, y que cada uno de esos *Aspectos* debe ser tratado como si fuera un evento distinto.

Por tanto, con el propósito de Ser Específico, lo que debemos hacer es tratar cada momento emocional que nos afecta (*Aspecto*) con la Receta Básica. Para cada uno de esos momentos:

- A) Estimar un grado de intensidad, de 0-10, en esta parte de la historia.
- B) Elegir la *Frase de Preparación* y la *Frase Recordatoria* para tratar la parte de este momento emocional que ha provocado la intensidad (hemos de tener en cuenta que la emoción se mencione en la *Frase de Preparación*). Por ejemplo:
"A pesar de que estaba **furioso** cuando me dijo que..."
"Aunque me encogí de **miedo** cuando vi esa cosa horrible..."
"Aunque me sentí **culpable** cuando ese policía me estaba persiguiendo..."
"Aunque estaba realmente **enfadado** por..."
- C) Utilizar la Receta Básica de EFT, y seguir evaluando la intensidad *antes* y *después* de cada ronda, hasta que baje a cero, o casi cero.
- D) Cada momento emocional que nos afecta puede contener varios *Aspectos* propios, así que una vez que hayamos utilizado la Receta Básica de EFT en el más obvio, hemos de repasar otra vez esa parte de la historia para ver si aún hay intensidad. Si fuera así, hay que repetir el paso anterior.
- E) Una vez que ha sido liberada la emoción de ese momento que nos afecta, retomar la historia y buscar otro punto. Es posible que al contar la historia tendamos a *anticiparnos* a los momentos más intensos que nos afectan. Como ya se sabe lo que va a ocurrir, a menudo se sienten las emociones *antes* de haber llegado al momento del relato que teóricamente provocaría el aumento. Si tal fuera el caso, se trata esta intensidad como la trataríamos en cualquier otro momento.
- F) Una vez que hemos tratado *todos* los momentos de la historia que tienen intensidad emocional, volvamos a contar la Historia *otra vez*, deteniéndonos si aparece alguna intensidad. No ha de sorprendernos que todavía queden cosas por tratar...Sencillamente, seamos lo más minuciosos que podamos.
- G) Repetimos este proceso hasta que podamos contar la historia con indiferencia... como si contásemos una salida para hacer compras. Deberían haber colapsado todos o la mayoría de los *Aspectos*. Para estar seguros, practiquemos *Contar la Historia* otra vez, al día siguiente, o a la semana siguiente, para ver si aún queda algún *Aspecto*. Algunas veces, con el tiempo aparecen *Aspectos* remanentes. Si esto ocurriera, repitamos el proceso hasta estar seguros de haber tratado a fondo **todos** los *Aspectos* de la Historia.

Consejos para Contar la Historia

Evaluar la Intensidad:

La evaluación de 0-10 debe reflejar la *intensidad* que se siente AHORA, cuando se *recuerda* lo que pasó ANTES. No podemos cambiar la intensidad que se sintió *cuánto ocurrió el evento*, pero si podemos liberar la intensidad que se siente ahora acerca de ese evento.

● No siento intensidad relacionada con el evento:

La mayoría de las personas pueden reconocer la intensidad fácilmente, pero si no es así *hay que buscar cambios en las sensaciones corporales*. La aparición de *tensión*, la sensación de *no poder respirar profundamente*, la *respiración superficial*, o una *molestia* en cualquier parte del cuerpo pueden ser

utilizadas como *medida* de intensidad emocional, siempre y cuando sólo aparezcan cuando se recuerda algo relacionado con el evento.

Si notamos que la calidad de la respiración cambia cuando aparece algún aspecto, podemos utilizar la *Técnica de Respiración Restringida* hasta que la respiración se normalice. Después continuamos con la historia.

Podríamos comenzar haciendo Tapping sobre un *Aspecto* del evento que creemos que podría provocarnos angustia, y después observar lo que ha pasado. Quizá recordar el evento parezca más fácil, o la sensación de tensión haya disminuido, y eso puede indicar que se ha liberado alguna intensidad.

El Tapping normalmente ayuda a evaluar más claramente el nivel de intensidad. Se puede con algunos eventos para darnos cuenta de cómo reacciona el cuerpo cuando siente intensidad emocional, y ve cómo cada vez nos resulta más fácil.

● **Siento demasiada intensidad en un determinado evento:**

En este caso, quizá sea mejor trabajar en otros eventos *menos intensos* hasta que los que son más difíciles ya no lo parezcan tanto. Muchos eventos en la vida se relacionan entre sí, por eso, trabajar a menudo en unos ayudará a que los más difíciles se transformen en más fáciles.

Si estamos realizando un trabajo personal relacionado con historias de abuso o trauma, quizá deberíamos considerar solicitar ayuda a un facilitador de EFT con experiencia.

● **Me viene a la mente otro evento:**

Indica que se ha hecho un buen progreso con el evento original. Sin embargo, *antes* de pasar a otro evento, hemos de comprobar los aspectos del evento original y *ver cuánto queda por hacer*. Si es posible, sigamos haciendo Tapping en el evento inicial hasta que la intensidad sea cero antes de pasar al otro.

Si el nuevo evento o tema nos distrae demasiado podemos cambiar, pero haremos lo posible para que el proceso sea meticuloso. Deberíamos conservar un registro de las intensidades de cualquier evento que abandonemos sin terminar, para cuando lo retomemos posteriormente.

Así mismo, hemos de asegurarnos de distinguir entre *eventos* y *temas*.

- Un **tema** es un nuevo *Tablero de Mesa* apoyado por *Eventos Específicos*.
- Un **evento** es un segmento muy específico que puede ser relatado en un espacio de 1 a 3 minutos. Puede contener diversos *Aspectos*, cada uno relacionado con una emoción concreta y diferente.

Antes de empezar a hacer *Tapping* es deseable que esos eventos hayan sido *separados* para trabajar con ellos individualmente.

Por ejemplo, si estamos trabajando en un evento de 1-3 minutos en el que alguien en el patio dijo algo negativo sobre nuestra forma de vestir, y nos damos cuenta de que nuestra madre siempre nos criticaba de la misma manera, no es deseable empezar a trabajar en el tema o asunto global "*Aunque me siento rechazado por mi madre...*". Lo mejor es hacer una lista de los *eventos individuales* que podamos recordar en los que ella nos criticó (de 1-3 minutos de duración), y trabajar con ellos *de uno en uno*.

● **Mi evento dura más de 1-3 minutos:**

Hasta que nos acostumbremos a acortarlos, **la mayoría de los eventos durará más de 1-3 minutos**. Muchas de las experiencias que consideraríamos "eventos" tienen varios *segmentos breves* o *Aspectos* dentro de ellos, con su propio contenido de impacto emocional. Deberíamos distanciarlos temporalmente a fin de poder diferenciar un evento del siguiente.

- **Todos los eventos parecen iguales:**

Si ha habido un patrón de experiencias *similares* a lo largo de nuestra vida, lo primero que debemos hacer es **trabajar con la primera que podamos recordar.**

Por ejemplo, los problemas de pareja a menudo revelan patrones de comportamiento, o respuestas emocionales, y esos patrones *a menudo se inician en la infancia*. Se puede empezar a trabajar en un problema reciente, pero ese problema tendrá tantas conexiones con problemas similares *del pasado* que probablemente no consigamos muchos resultados. **Es mejor preguntarnos qué nos recuerda el problema presente, e ir lo más atrás posible en el tiempo.**

Si tuviéramos una situación en la que están sucediendo los mismos episodios dolorosos durante un periodo de tiempo largo, se puede 'inventar' un evento que *represente* los temas comunes en cada episodio. El inconveniente es que es mucho más difícil conseguir la intensidad cero en cada tema, y ello termina provocando niveles de intensidad demasiado elevados.

La buena noticia es que **todos esos eventos están estrechamente relacionados, por lo que es posible que se colapsen todos juntos.** Por la misma razón, puede resultar muy difícil eludir el dolor de sentirlos *todos a la vez* a medida que se avanza en el proceso. Los facilitadores de EFT que han sido formados adecuadamente, saben cómo ayudar a contener los eventos en esas situaciones. Por eso, si tratamos un tema personal y nos resulta difícil resolverlo, podríamos considerar pedir ayuda.

- **Comprobar el Tema o Asunto Global:**

Necesitamos hacer comprobaciones minuciosas en los *eventos específicos* en los que trabajamos, pero también necesitamos ir haciendo comprobaciones del *asunto global* para ver si, clarificando los eventos específicos, estamos progresando en la dirección correcta.

La Técnica de Contar la Historia tiene varios beneficios...

1. La "historia" proporciona un procedimiento para encontrar *Aspectos*.
2. Hace posible que el tema se desarrolle *gradualmente*.
3. Se puede comprobar fácilmente cada vez que se detiene la historia, y eso hace posible evaluar el progreso.

Nos daremos cuenta de que un evento suele contener varios momentos que nos afectan, cada uno con múltiples *Aspectos*. La mayor parte de las rondas iniciales de Tapping se dirigen a la expectativa relacionada con el primer momento que nos afecta. En este caso, la meta es sencillamente *moderar* la intensidad emocional hasta que llegar al primer momento que nos afecta y, por tanto, no necesitamos reducir la intensidad *a cero*. Una vez que accedemos a los momentos que nos afectan, podremos abordar los *Aspectos* y bajar la intensidad a cero.

6- Comprobar los resultados del trabajo

Comprobar nuestro trabajo en EFT nos muestra donde estamos en el proceso de Tapping. Es como una brújula que mantiene el rumbo y es una herramienta esencial para hacer un trabajo de calidad. Esta es la razón por la que incorporé la escala básica 0-10 en la *Receta Básica de EFT Tapping*.

Comprobar de forma adecuada puede sacar a la superficie e identificar esos *Aspectos* ocultos que surgen durante el proceso de Tapping. Si no comprobamos con regularidad, a menudo nos encontraremos a oscuras sin saberlo.

Comprobar los resultados es crucial para entender en profundidad el proceso de *EFT Tapping*. Forma una Triada o trío armonioso con lo comentado sobre *Descubrir Aspectos* y *Ser Específico*. De hecho, aunque estos tres conceptos se hayan presentado por separado, con el fin de definirlos con más claridad, están entrelazados armoniosamente. Cuando *Comprobamos*, ¿Acaso no estamos intentando *Descubrir Aspectos*? Y cuando estamos *Descubriendo Aspectos*, ¿no estamos explorando *Aspectos Específicos* escondidos?



Mientras que *Descubrir Aspectos* nos ayuda a dividir el asunto en partes más pequeñas, y *Ser Específico* es una forma más refinada de trabajar con los *Aspectos*, *Comprobar* es la herramienta más poderosa que tenemos para traerlos a la superficie, y confirmar que nuestro trabajo ha sido realizado a la perfección.

Si el Asunto Global aún persiste, esto nos indicará que todavía quedan *Aspectos* dentro del proceso de EFT que no se han resuelto. Ya sabemos cómo [descubrir Aspectos](#) y también cómo [Ser Específico](#) para encontrar más *Aspectos* nuevos. Pero la pieza que falta para completar el rompecabezas es [Comprobar los Resultados](#). *Comprobar* los resultados consiste en **encontrar formas de activar el problema para ver si aún hay intensidad en alguno de sus aspectos**.

Las comprobaciones no sólo incluyen los informes de intensidad 0-10. Es posible evaluar la intensidad de un asunto del 0 al 10 mientras estamos tranquilamente sentados, pero esa evaluación carece de valor hasta haberla *cuestionado, comprobando* que no hemos pasado por alto algunos *Aspectos*. Los métodos de comprobación deben ser utilizados hasta que el asunto *ya no puede ser detonado* y por lo tanto, en última instancia, *las comprobaciones nos dicen cuando el trabajo está realmente completo*. También nos dicen cuánto más tenemos que hacer, y pueden orientar nuestro trabajo de detective en la dirección correcta. Las pruebas y el trabajo de detective están tan entrelazados que es imposible tener uno sin el otro.

La mejor forma de comprobar los resultados es ***ponerse en la situación real*** que activaría el asunto. Si se puede *activar* la intensidad de un asunto, es porque existen *Aspectos* que aún no han sido tratados. Esta forma de comprobar juega un papel muy importante a lo largo de todo el proceso. ¿Por qué? Porque cuando se hacen las comprobaciones, la mayor parte de las veces se revelan *Aspectos* nuevos a pesar de que, a priori, pueda parecer que se han despejado todos. Con el tiempo nos daremos cuenta de que *Comprobar* no es sólo una forma de confirmar que un asunto se ha despejado, sino de conseguir mejores resultados.

Finalizar un trabajo con EFT significa *encontrar todos los Aspectos de un asunto*, aunque a menudo estén *escondidos o sean subconscientes*.

Evaluar los resultados de Tapping con la Escala 0-10.

Hasta ahora, nuestro uso de la escala de intensidad 0-10 ha sido **básico**. Este es el resumen:

1. Establecer la intensidad inicial del asunto de 0 a 10.
2. A medida que aparecen *Aspectos* nuevos, comprobar su intensidad individualmente y continuar con las rondas de la Receta Básica en cada uno de ellos hasta que parece que se han aclarado todos.
3. Mientras haya intensidad sabemos que hay más *Aspectos* que encontrar.
4. Cuando parece que han sido resueltos *todos* los *Aspectos*, comprobar de nuevo la escala de intensidad 0-10 para el asunto global, y verificar si queda algo.

Ahora llega el momento de puntualizar **cosas nuevas**:

- No siempre podremos ser precisos en la evaluación de la escala 0-10. Por consiguiente, vamos a utilizar esos números como *punto de referencia*. Si un asunto disminuyó de intensidad de 8 a 4, podemos decir que la intensidad se redujo aproximadamente a la mitad. No tenemos que preocuparnos por la certeza absoluta del 8 o del 4.
- Muchas personas son conscientes de esta falta de precisión, y se sienten presionadas para "hacerlo bien". Una forma fácil de eliminar esta presión es hacer una estimación del valor de la escala. Para algunos estudiantes de Tapping, esto puede aportar un elemento de relajación en el proceso.
- A veces, cuando se está en una intensidad próxima a cero en un asunto, *se tiende a aumentar el valor*, es decir, puede que la intensidad sea 0 o 1 y la valoremos como 3 o 4. Esto se hace, a menudo *subconscientemente*, por las siguientes razones:
 1. Quizás no hayamos experimentado nunca una intensidad de cero o próxima a cero, y no tengamos referencia de cómo podemos sentirnos a esta intensidad tan baja.
 2. No podemos creer que hayamos conseguido este alivio tan grande,
 3. Quizá creamos que no va a durar, así que "afina su apuesta" con una valoración inadecuada.
- Con la experiencia aprenderemos a darse cuenta de cuándo estamos sobrevalorando la intensidad de un *Aspecto*, y en tal caso preguntarnos "*¿Cómo sé que no estoy a cero?*". Esta es a menudo una pregunta reveladora que puede aportar claridad a nuestro progreso en la práctica de Tapping.
- Considerar lo que estamos evaluando. Si un asunto puede tener *más* de un *Aspecto*, y cada uno de esos *Aspectos* tiene su propio grado de intensidad emocional, cuando evaluamos de 0 a 10 necesitamos ser conscientes de lo que estamos evaluando. ¿Estamos evaluando el Asunto Global, -lo que podría verse como un contenedor de *Aspectos*-, o estamos evaluando una parte- o *Aspecto*- de un asunto? Es práctico utilizar la escala de intensidad 0-10 *en ambos casos*, pero la respuesta tendrá mayor significado si consideramos lo que estamos evaluando.

Cuestionar los 'ceros'

Cuando estimamos que la intensidad de *todos* los *Aspectos* que hemos podido encontrar en un determinado asunto es *cero*, entonces es el momento de examinar los resultados **y ver si esos ceros son ceros de verdad**. Estas son algunas formas fáciles de hacerlo:

● Cuando sea posible, comprobar los resultados en una *situación real*.

Esta es la forma ideal de comprobar los resultados, porque existe más probabilidad de que puedan exhibirse tanto los *Aspectos* ocultos como otros asuntos relacionados con el asunto que estamos tratando. Si *imaginar* un asunto puede llevarnos muy lejos a la hora de *comprobar* nuestro progreso en Tapping, *ponerse en una situación real* puede que saque a la luz *Aspectos* que no habríamos podido anticipar de otra forma. Ejemplos:

1. Comprobar el enfado que sentimos hacia un padre/madre abusivos cuando nos encontramos con ellos.

2. Ejecutar tiros libres en un juego de baloncesto durante un partido de competición.
3. Comprobar los resultados del miedo a las alturas subiendo a un edificio alto y mirando a la calle desde arriba.

Obviamente, no siempre es posible Comprobar nuestro trabajo de EFT en situaciones reales, pero podemos hacerlo utilizando los métodos que se describen a continuación.

● Visualización vívida:

A primera vista puede parecer obvio lo que significa *visualización vívida*:

- La idea es *imaginar* un asunto *lo más detalladamente posible* y después aumentar esa imagen mental *exagerando* todas las percepciones sensoriales (escenarios, colores, formas, sonidos, tamaños) con la intención de conectar al máximo con el malestar que nos produce esa imagen. Una vez que lo hemos conseguido, encontraremos aspectos nuevos con los que trabajar.

Sin embargo, hay muchas personas que tienen miedo de hacerlo porque *no desean volver a experimentar el dolor* que creen que van a sentir haciendo esta visualización. Es posible que ya hayan hecho grandes progresos con Tapping EFT, pero les preocupa que este método de *Comprobar* su progreso les "meta de cabeza" en ese dolor (aunque se anticipe que ese dolor ya ha desaparecido completamente, o casi completamente).

Como consecuencia, muchas personas *no imaginan vívidamente el asunto*. En vez de eso, cierran los ojos y lo hacen "de puntillas". Esta NO es una buena comprobación.

● Usar Elementos de Apoyo:

Con este método *comprobamos* ayudándonos de fotos, recuerdos, sonidos, películas, o cosas parecidas. Es particularmente útil para aquellas situaciones en las que no es posible *Comprobar* en situaciones reales. La idea es provocar asuntos emocionales, y observar si aparecen aspectos o estímulos relacionados con el asunto que estamos comprobando.

Por ejemplo,

1. Puede mirar una foto de una persona querida que ha fallecido para comprobar el nivel de dolor por esa pérdida.
2. Escuchar el sonido de armas disparando, o el ruido de un helicóptero para comprobar la respuesta traumática a la guerra o al abuso.
3. Ver la escena de la serpiente en la película *Indiana Jones y el Arca Perdida* si quiere comprobar su progreso cuando se trata de miedo a las serpientes.

En cierta ocasión, para ayudar a Robert, un hombre afroamericano de 52 años que tenía un problema de *falta de confianza en sí mismo por el hecho de ser negro*, y que había mejorado considerablemente en el transcurso de nuestras sesiones por teléfono, gravé la serie de TV *RAÍCES*, que trata de la esclavitud de los negros, y le pedí que la mirara para comprobar los resultados. Esto le provocó un retroceso en el proceso y declaró que *nunca podría volver a verla*. Yo pensé: "Excelente, aquí tenemos una oportunidad fabulosa de conseguir resultados más profundos." Era estupendo, porque *RAÍCES* permitía comprobar los asuntos específicos de los problemas de Robert, y le dio la oportunidad de resolverlos de inmediato. El resultado fue una transformación completa de Robert, que desde entonces contempla *RAÍCES* (y a sí mismo) con una sensación de orgullo por lo que tuvieron que superar sus antepasados.

Los resultados de Tapping EFT mejorarán mucho si indagamos en profundidad y encontramos todos los *Aspectos* de un asunto. El error más importante es no ser suficientemente meticuloso, y dejar *Aspectos* en la mesa.

● "Di esto..."

Esto puede ser usado para comprobar *Aspectos* o recuerdos específicos, así como temas generales (globales). El método es simple. Hay que buscar una frase que *represente* cualquier cosa que

previamente nos *desencadenara* intensidad emocional, y repetirla en voz alta evaluando luego qué tan cierto lo sentimos en una escala de 0 a 10.

Ejemplos de frases para un Evento:

- Él dijo "¡Sal de aquí!"
- Ella pensaba que yo era un estúpido.
- Toda la clase se reía de mí.
- Fui violada.
- Fue mi culpa.

Ejemplos de frases para un asunto tipo Tablero de Mesa (asunto global):

- Soy inútil.
- Fui violada.
- Mi madre no me quiere.
- Fui humillado.
- Me dejó por otra persona.
- Estoy completamente solo.
- Merecía ser abandonado.
- Fue culpa mía.

Para un Tablero de Mesa, suele ser útil establecer mediciones sobre el asunto ANTES y DESPUÉS, para poder ver si el Evento abordado arrojó resultados. Si se rebajó o liberó la intensidad, deberíamos sentirnos cómodos diciendo la frase del "Di esto...". Si no, más Aspectos o detalles nos esperan. Una de las maneras de acceder a ellos es examinar cuáles son nuestras "conversaciones con nosotros mismos" que surgen al decir la frase. Lo que uno se dice *a sí mismo* como reacción a dichas declaraciones puede conducirnos a nuevas situaciones o sucesos relacionados.

Comprobar desde "Sí, pero..."

Cuando utilizamos "Di esto..." lo hacemos como método para Comprobar si la *Escritura* está aún en las Paredes. Por ejemplo, supongamos que uno de los aspectos que descubrimos mientras tratábamos un Evento Específico era que estábamos enfadados con nuestra pareja. Si al decir, "Estoy enojado con ella" ya no lo sentimos como cierto, es posible que la *Escritura* haya desaparecido.

Podemos mejorar la prueba diseñándola para *Comprobar* lo opuesto al enfado. Por ejemplo, al decir: "La perdono". Quizá entonces surja una nueva intensidad en forma de la objeción "Sí, pero..."

Comprobando el Tablero de la Mesa

Ahora que estamos equipados con diversos potentes métodos de comprobación, podemos explorar distintas maneras de aplicarlos a los *Tableros de la Mesa*, es decir, a los problemas globales o presentes que queramos resolver.

Solemos reconocer como *problemas* aquellos *Asuntos Globales* o *Asuntos Raíz* que parecen requerir más atención: una relación, un problema de rendimiento, dificultades al tratar de perder peso, o un desajuste social, por citar solo algunos ejemplos. Rara vez buscamos resolver algún *Evento Específico*.

El desafío que presenta un asunto más global es que *hay muchos eventos y aspectos involucrados en el mismo*. El primer paso es reconocer cuan truculentos pueden ser los problemas globales. Imagine la enorme pila de eventos de la infancia, humillaciones de la escuela secundaria y otros rechazos sociales que pueden contribuir a un problema de pareja en el presente. Puede haber un montón de comportamientos diferentes de una esposa que pueden molestar al otro, como que ella no escucha cuando él está hablando, que ella siempre se retrasa, que le gusta tener pilas de papel en la cocina. Generalmente, tendemos a ponerlo todo en el mismo saco, y a resumirlo con una frase del tipo: "Mi esposa me vuelve loco."

Si empezamos evaluando una intensidad en 8, hacemos algo de *Tapping*, volvemos a medir y sigue en 8, ¿qué significa? Significa que probablemente se produjo una *pequeña* diferencia en un montón de *Aspectos*

diferentes. La solución es encontrar *mejores* formas de medir el problema que se presenta. El objetivo principal es asegurarnos de estar midiendo LO MISMO *antes* y *después* de la sesión de *Tapping*.

Aunque los problemas emocionales de los seres humanos puedan ser muy truculentos, siempre hay maneras de ser más objetivo con las mediciones. Es necesario ser más específico en identificar algunas partes individuales del problema. Un paso lógico es identificar los 3 a 5 elementos más concretos del problema, o de la manera en que generalmente se desencadena, y evaluar *cada uno de ellos de 0 a 10*.

También puede ser útil ver si existe alguna sensación física o emoción concreta vinculada a cada uno de los elementos del problema.

- "Ella llega siempre tarde" puede provocar enojo y algo de tensión en la frente, con una intensidad de 6 tanto para la emoción como para la sensación.
- "A ella le gusta juntar pilas de papel en la cocina" puede traer una sensación de sentirse oprimido y algo de náuseas en el estómago, con un nivel 5.
- "Ella no escucha cuando hablo" podría desencadenar miedo y palpitaciones en el pecho, con un nivel 8.

El Procedimiento de Paz Personal de EFT

A partir de allí podemos comenzar la lista sobre eventos del pasado que podrían estar contribuyendo a sus respuestas del *Procedimiento de Paz Personal* de EFT. Cuando elegimos tratar el evento en que 'los demás niños me ignoraban', nos damos cuenta de que esto está conectado al problema de que 'no me prestaban atención'. Una vez eliminada la intensidad de ese acontecimiento, esperamos ver algún avance en cuanto a la queja de que nuestra esposa no nos escucha, pero también podemos ver avances en los otros problemas, como añadido, así que volvemos a medir *todas* las intensidades *antes* y *después* de cada sesión.

Hay que tener en cuenta que aunque la intensidad emocional no parezca disminuir, la sensación física relacionada puede cambiar o *desplazarse*, lo que indica algunos avances que no podríamos reconocer de otra manera. También podríamos notar que si en cierta manera desaparece la preocupación sobre las "pilas de papel en la cocina", puede que aparezca un nuevo elemento desencadenante, lo que también indica algún cambio respecto al problema general. Añadimos el nuevo elemento a la lista, pero seguimos midiendo la intensidad acerca de las "pilas de papel". Cualquier cambio es bueno en este proceso, y cuantos más medios tengamos para reconocer el cambio, mejor.

Siguiendo estos pasos adicionales es muy fácil seguir el progreso de un problema de una manera bastante objetiva. Si no los hemos seguido y el problema sigue pareciendo abrumador y difícil de definir, sigamos adelante.

Incorporando Métodos de Prueba

Para evaluar nuestro éxito sobre algún problema que se presente, lo ideal es utilizar una situación real ya que tiende a desencadenar con más eficacia los aspectos restantes. Sin embargo, habrá una serie de casos en los que utilizar una situación real no es realista, entonces, 'aproximarnos' a la situación real *tanto como sea posible* nos será útil. Los métodos de prueba se han diseñado para *re-crear* una situación real tan exactamente como sea posible.

Ya hemos discutido el descomponer el problema en varias partes y luego medir cada una en varias formas diferentes. Sin embargo, hay un factor más a considerar. En algunos casos la *intensidad* de cada parte puede estar a un nivel bajo y controlado *cuando la describimos*, pero luego aumenta de intensidad a medida que hacemos *Tapping* sobre el evento, o *pelamos* las capas del problema. Estas **fluctuaciones de la intensidad** no representarían exactamente el proceso, por lo que sería mejor provocar la situación, o sus partes, y luego medir las intensidades.

Siguiendo con el ejemplo, la intensidad de la queja "ella siempre llega tarde" podría desencadenarse al recordar la ocasión *más reciente*, o tal vez la *más molesta* de todas las veces que 'ella llegó tarde'. Asegurémonos de tener **sólo una escena en nuestra mente** para poder visualizar *la misma* escena y no una

de diferente. Esto deberá conectarnos firmemente con su intensidad, así que en ese momento hemos de examinar y evaluar la *emoción*, la *sensación física* y la *intensidad* de 0 a 10. Si podemos desencadenar la emoción de la misma manera *antes* y *después* de la sesión, la medida de intensidad 0-10 será más significativa.

Es una buena idea preguntarnos qué necesitaríamos para desarrollar la sensación de malestar sobre el tema. ¿Qué se necesitaría para activar el problema, o una parte de la situación?

Utilizar elementos visuales también puede ser un método eficaz en la activación de la intensidad con las "*pilas de papel en la cocina*". Sin embargo, para el tema de que *ella no le escucha*, tal vez hay una frase que ella dice como "*Ahora no*" que realmente le moleste. Se puede tratar con el método de "*Di esto...*" donde se verbaliza el "*Ahora no*" para activar una intensidad adicional. Una vez que el problema se dispara, entonces podemos ocuparnos de medir la emoción y la sensación física de ese elemento.

Hay muchas maneras de utilizar los métodos de prueba con este objetivo. La característica más importante la capacidad de comprobar el problema *exactamente* de la misma manera *después* de la sesión, y obtener una lectura objetiva del progreso.

Tratando situaciones o eventos altamente traumáticos, usted debe tener cuidado con elementos desencadenantes adicionales. Tenemos herramientas para minimizar el dolor emocional, y si bien esas herramientas son adecuadas, los métodos adicionales de comprobación generalmente no lo son. En esos casos, sugerimos esperar a que el problema *parezca* resuelto antes de pasar a métodos de comprobación más sofisticados. Por otro lado, estas habilidades serán muy útiles con las personas que tienen dificultades para sentir su intensidad. En todos los casos es útil *descomponer* el problema que se presenta en diferentes partes para una medida más objetiva.

Otros ejemplos comunes

- En temas de **rendimiento**, el problema generalmente está relacionado con un evento futuro en el que deseamos conseguir un buen resultado. No se trata de hacer EFT Tapping en el evento futuro, ya que es más eficaz trabajar con una experiencia real *en el pasado*, que nos llevó a la respuesta actual. Cuando se presente la próxima experiencia real, *esa situación real* será una muy buena prueba para ver si hay aspectos adicionales a tratar.

Mientras tanto, imaginamos nuestro futuro desempeño e identificamos algunas otras partes específicas para poder medirlas como se describió anteriormente. Luego tratamos los acontecimientos relacionados del pasado, y *comprobamos* nuestro trabajo volviendo a la misma *visualización del futuro* para ver si las respuestas muestran mejoría.

- En temas de **depresión** o **ansiedad**, el problema resulta más difícil porque son términos vagos. Con la depresión, por ejemplo, debemos identificar las *emociones* más concretas que surgen, o las *cosas* que nos provocan la depresión.

Quizá lo que más nos impacta sea recibir críticas, o ver películas con una temática determinada, o estar en medio de una multitud. Tal vez la depresión surja por sentirnos rechazados, derrotados, desvinculados, y quizá cada uno de esos sentimientos *se active* de forma diferente. Si podemos *identificar* las situaciones presentes que parecen activar *partes* de la depresión, podemos probar con visualizaciones, juegos de rol, o lo que nos venga a la mente para una medición más objetiva. Luego nos ocupamos de los eventos relacionados con acontecimientos del pasado, volvemos a *activar* y volvemos a *medir* las partes del problema para estimar el progreso a medida que tratamos los eventos.

- En temas de **claustrofobia** u otros temores relacionados generalmente pueden probarse con una situación real. Podemos utilizar una visualización (como un reciente viaje en avión), o envolvernos en una manta, o podemos tratar de sentarnos dentro un cuarto muy pequeño, o entrar en el ascensor. Tratamos los nuevos aspectos a medida que van surgiendo y cuando la intensidad parece haber desaparecido, lo comprobamos con sus situaciones desencadenantes de la vida real.

- Para la **necesidad de fumar** y otras necesidades o antojos, es útil tener a mano la "sustancia" y comprobar la fuerza de deseo entre los eventos que vamos tratando. No sugerimos ni aprobamos la posesión de drogas ilegales para llevar a cabo las pruebas, y si hemos pasado del *deseo vehemente* a la *adicción*, es muy probable que necesitemos algo más que EFT para el tratamiento adecuado.
- En temas de cualquier tipo de **malestar social**, también es útil identificar situaciones que tienden a ser problemáticas, (bares concurridos, cenas, fiestas, la cafetería de la oficina o hablar con extraños). Creamos una representación *visual* de cada situación incómoda para activar el problema, y luego medimos las emociones y sensaciones físicas.

Muchas veces tenemos un problema actual que queremos resolver, como una pelea con nuestro cónyuge, nuestra frustrante relación con nuestro hijo adolescente, o algún enfrentamiento en el trabajo. **Es probable que este evento esté conectado a décadas de historia**, así que utilizamos el evento *presente* como detonante para el problema. Buscamos diferentes formas de medirlo, y luego localizamos *en el pasado* un evento que esté relacionado, preguntándonos,

- "¿Me he sentido de esta manera en el pasado?" o
- "¿Esto me recuerda algo que sucedió en el pasado?"

Una vez que elegido y resuelto un evento del pasado, volvemos a medir *todas* las partes del evento presente para ver si la intensidad es más manejable. Lo más probable es que tengamos que abordar algunos acontecimientos del pasado *antes* de que el evento presente deje de sernos un problema, pero los resultados serán más permanentes y será menos probable que en el futuro tengamos una reacción semejante.

¿Cómo sabremos si hemos progresado?

Si todos estos maravillosos métodos de prueba nos fallan, una pregunta final que puede sernos útil es "¿Cómo sabré si he progresado?"

Generalmente, sabemos cómo nos sentimos cuando estamos progresando pero puede que nunca hayamos considerado el progreso en estos términos. La manera de comprobar es la frase:

"Bueno, si ya no tuviera este problema sería capaz de ___".

Nos visualizamos haciendo ___ y vemos qué tipo de resistencia surge. Tratamos los eventos relacionados y seguimos comprobando hasta que realmente podamos hacer ___ en una situación real.

Si esta pregunta nos desconcierta, la invertimos y nos preguntamos "¿Cómo sé que hay un problema?"

Cuando decimos algo como "Bueno, lo que no puedo hacer es___", o "Lo que me hace sentir realmente incómodo es ___", las respuestas deberán estar conectadas con situaciones en nuestras vidas que *desencadenen* el problema. Una vez que las tengamos estaremos preparados para actuar.

No realizar las comprobaciones necesarias sobre el problema es uno de los mayores errores que cometen los practicantes de EFT. Al omitir tratar *Aspectos*, los resultados son *temporales* y los problemas *vuelven*. Necesitamos ser diligentes en buscar y tratar *Aspectos*, así que una prueba metódica y efectiva es imprescindible.

7- Desafíos comunes en la práctica de EFT

He aquí algunos desafíos que podemos encontrar en la práctica de Tapping EFT, y algunos procedimientos que permiten superarlos

1. La persona que no tiene emociones
2. La persona que no puede encontrar un *Evento Específico*
3. La persona que no puede aislar un Evento de entre muchos otros similares
4. La persona que presenta problemas imprecisos
5. La persona que "se siente peor"
6. Colapso emocional o Abreacción
7. Es difícil interrumpir a la persona cuando cuenta su historia
8. La persona que salta de un asunto/evento a otro constantemente
9. ¿Qué pasa si no se puede conseguir bajar la intensidad a cero?



1. La persona que no tiene emociones:

Hay personas que se protegen de su pasado traumático "no sintiendo" nada acerca de sus experiencias dolorosas del pasado. A menudo pueden *recordar* los eventos, a veces con gran detalle. Pero simplemente repiten las palabras sin intensidad emocional. Son como robots, sin emociones.

En casos como estos parece no haber ningún punto de referencia para medir el progreso con EFT. Si comenzamos con una intensidad cero y la mirada perdida, y terminamos con una intensidad cero y la mirada perdida, ¿Cómo sabemos si ha habido algún progreso? ¿Intentando *evaluar* la mirada perdida?

Hay otras maneras de hacerlo.

EFT no requiere que *la intensidad emocional* de la persona sea *mensurable*, ya que la técnica también puede ser efectiva en circunstancias carentes de intensidad emocional. Lo importante es que "sintonizar" con el problema al tiempo que abordamos el desequilibrio, o perturbación emocional. "Sintonizar" no requiere intensidad emocional, *sólo requiere ser consciente*. Intentemos la siguiente pregunta:

"¿Qué recuerdo me gustará no tener?"

Aunque no tengamos intensidad en nuestros recuerdos, casi siempre escogeremos uno de desagradable. Una vez que hemos aislado ese recuerdo, hay que "pisotearlo" con EFT. Sacar a la luz cada aspecto de ese evento y *utilizar nuestra creatividad* para encontrar más. Hagamos muchas rondas. Utilicemos el procedimiento 9 Gama y los otros puntos de Tapping alternativos. Para hacerlo bien, *tendremos que emplear entre 15-20 minutos*.

Podemos obtener pistas de que el proceso está avanzando. La principal sería la propensión a cambiar de tema, yéndonos a otro recuerdo, ya que es una evidencia de que hemos resuelto el recuerdo original y cambiado a otro nuevo.

Si en la siguiente sesión, ante la pregunta, "*¿Qué recuerdo me gustaría no tener?* **DESCRIBIREMOS UN RECUERDO DIFERENTE** es una prueba de que la primera se ha debilitado o colapsado. Sigamos trabajando de la misma forma con el nuevo recuerdo y hagamos la misma pregunta en la siguiente sesión. Utilizando EFT en los nuevos recuerdos lo más probable es que se vayan colapsando una a una las razones para protegerse emocionalmente. Poco a poco, **a medida que alivia nuestra carga emocional, empezaremos a sentir emociones y a comportarnos con más normalidad.**

Utilizando este enfoque trabajamos relativamente *a ciegas* porque tratamos los eventos a medida que aparecen. Esta herramienta es útil si planificamos despejar el mayor número posible de eventos mediante el Procedimiento de Paz Personal de EFT. A medida que trabajamos con los eventos, despejamos nuestra memoria y esto hace más fácil poder medir el progreso.

Si estamos trabajando con más precisión en un evento que pensamos que ha contribuido en gran medida al asunto presente, pero no podemos evaluar la intensidad, debemos encontrar otras formas de medirla. Por ejemplo, **describir nuestra experiencia visual del evento como lo vemos en su mente.**

- La imagen, ¿es *clara* o borrosa?
- La imagen, ¿es en *color* o en blanco y negro?,
- ¿Los colores son *brillantes* o mate?
- La imagen, ¿es *cercana* o lejana?
- ¿*Participamos* en la acción o la observamos desde fuera?

La **primera opción** en cada una de estas preguntas es un *indicador* de mayor intensidad y la **segunda**, de menor intensidad. A medida que trabajamos en los detalles del evento comprobamos si cambia la representación visual. Si habíamos bloqueado nuestras emociones para protegernos, la intensidad de la imagen visual podría incrementarse cuando empezamos a hacer Tapping y disminuir a medida que avanza el proceso. El mismo concepto puede aplicarse a sonidos u otros tipos de sensaciones si parecen relevantes.

En cada aspecto del evento que parece que debe tener cierta intensidad, en lugar de evaluar de 0 a 10, utilizamos la secuencia:

- "Ojalá que no hubiera ocurrido"
- "¿Y qué? me da igual".

Si nos aproximamos al "¿Y qué?", es un indicativo de que estamos liberando intensidad.

También podemos preguntarnos cómo sabemos que este evento tiene un efecto negativo en nosotros. Es posible que lo sintamos en algún lugar de nuestro cuerpo, o que podamos encontrar un indicador especial que se pueda evaluar.

En general, mientras más Tapping hacemos, más posibilidades tenemos de sintonizar con nuestros recuerdos y con su intensidad emocional. Podemos planificar abordar *cinco* eventos, y ver si se hace más fácil.

2. La persona no puede encontrar un Evento Específico:

A veces tenemos lagunas en nuestra memoria, o nuestros recuerdos son tan traumáticos que nuestro sistema los reprime para protegernos emocionalmente. En cualquiera de estos casos, nos costará un esfuerzo adicional encontrar *Eventos Específicos*.

La solución a este problema es **crear un evento ficticio** en el que estén presentes todas las personas abusivas y circunstancias traumáticas que podamos imaginar. Una vez creado el evento, trabajamos con él con EFT **como si fuera real** hasta que la intensidad haya disminuido hasta cero o a niveles aceptables.

En principio, esto puede parecer absurdo. ¿Qué beneficios podemos esperar de usar EFT en un *evento que nunca ocurrió*? Si nos detenemos a pensar en ello, este evento ficticio *puede no ser tan ficticio* como

parecía al principio. Esto es así porque **la gente y las circunstancias que aparecen en este "recuerdo" reflejan los miedos, ansiedad, resentimientos, traumas, etc. que están en nuestro subconsciente.** De hecho, podría ser incluso más efectivo que un *Evento Específico* real, porque incluye elementos subconscientes.

3. La persona no puede aislar un evento de entre otros muchos similares.

En el proceso del tratamiento con EFT, lo mejor es acudir a eventos de la infancia que involucren a nuestra madre, padre (o familiares muy cercanos) y a nuestros maestros y compañeros de la escuela. Una vez que conectamos con eventos de nuestra infancia, puede que encontremos que nuestro padre nos dijo lo mismo en muchos eventos diferentes y no nos es posible aislar uno. Este caso es un reto, pero le voy a indicar cómo puede resolverlo.

Inventemos un evento que dure entre 1-3 minutos y que represente lo que nuestro padre solía decirnos. Elegimos un lugar particular en la casa, una hora del día y una situación en la que él podría haber hecho ese comentario ofensivo. Tratamos esta *historia inventada* como si fuera un *Evento Específico* único y lo abordamos escena por escena, tratando las intensidades a medida que surgen.

El reto está en que este evento "representativo", estará alimentándose de *todos los eventos similares* que ocurrieron *de verdad*. En consecuencia será difícil reducir las intensidades porque es posible que cada emoción, cada escena, cada aspecto represente *veinte eventos* en vez de sólo uno. Con esto en mente, no esperemos poder trabajar en este evento y reducir las intensidades a cero *en una sola sesión*. Puede que necesitemos varias sesiones para resolverlo, pero cuando hayamos completado el trabajo, habremos resuelto el impacto de veinte eventos.

Consejo: En este escenario ya estamos trabajando con un objetivo global. Procuremos que nuestro lenguaje no nos lleve a un enfoque aún más global.

4. La persona presenta problemas imprecisos:

Siguiendo los ejemplos dados al tratar el tema de *Eventos Específicos*, tomar un *Asunto Global* y reducirlo a *Eventos Específicos* puede ser relativamente fácil. Sin embargo, algunos asuntos no son tan sencillos, como:

- Soy adicto al trabajo.
- No puedo bajar de peso.
- Sigo atrayendo a la pareja equivocada.
- Compro demasiado.
- Tengo insomnio.

Son asuntos demasiado *globales* y deben desglosarse en los *Eventos Específicos* subyacentes. El método para hacerlo ya nos es familiar y consiste en hacernos preguntas que nos permitan profundizar cada vez más. Puede que necesitemos varias rondas de preguntas, y no es posible proporcionar una lista de esas preguntas porque las posibilidades son casi ilimitadas. Sin embargo, podemos empezar con alguna de estas preguntas:

- ¿Cómo me siento cuando dejo de trabajar?
- ¿Cómo me siento cuando no puedo comer? (o no puedo ir de compras)
- ¿Qué pasaría si pierdo peso?
- ¿Cómo sé que he atraído a la pareja equivocada?
- ¿En qué se parecen mis "parejas equivocadas"?
- ¿Tengo algún pensamiento, dolor físico o sensación especial cuando no puedo dormir?

5. La persona "se siente peor":

En mi experiencia, esto es una señal de que:

1. Está saliendo a la superficie un **nuevo aspecto** o
2. Está presentándose un asunto **fundamental**.

Cualquier síntoma nuevo que experimentemos, incluyendo sentirnos peor (física o emocionalmente), es evidencia de que uno o más de estos 'malhechores' escondidos está al acecho. Debemos tratar estos síntomas como lo haríamos con cualquier otro *Aspecto*.

Con respecto a la posibilidad de que se esté mostrando un asunto *fundamental*, me acuerdo de un cliente que me vino a ver hace unos años porque se encontraba molesto por una discusión que había tenido con su amiga. Era una simple discusión y el enfado que tenía típicamente se habría resuelto con una o dos rondas de EFT. Sin embargo, el nivel de intensidad del enfado no se modificó y manifestó "sentirse peor". ¿Por qué? Porque, como descubrimos más tarde, **estaba sintonizando con los momentos en los que su madre le hacía de menos gritándole**. El problema real *era su madre*, no su amiga. La discusión con su amiga simplemente *activó* el problema real y se "sintió peor" hasta que resolvimos el problema de la madre (que, por cierto, nos tomó varias sesiones, porque había muchos eventos involucrados).

Si tenemos que tratar un tema como este, asegurémonos de comprender el concepto de *Aspectos* y temas relacionados, así como la posibilidad de que podríamos empeorar antes de sentirnos mejor.

6. Colapso emocional o *Abreacción*:

Algunas personas han experimentado un trauma significativo en el pasado que puede desencadenarse cuando "pelamos las capas" en el proceso de EFT. En la mayoría de los casos, cuando las personas se enfrentan a un recuerdo traumático, simplemente dicen que se han acordado de algo horrible. En otros casos pueden reaccionar de cualquier forma, desde llorar hasta tener episodios convulsivos. Mientras que las lágrimas son habituales en las sesiones de terapia, los episodios convulsivos o las reacciones en las que la persona parece "volverse loco", se llaman colapsos emocionales o *abreacciones*.

En general, podemos contener esas reacciones haciendo Tapping repetidamente en todos los puntos, hasta que empecemos a relajarnos. Mientras lo hacemos, utilizamos una *Frase Recordatorio* como "*este asunto*" o "*esta emoción*", o simplemente "*no me voy, estoy aquí*" para intentar alejarnos del recuerdo y volver al momento presente. Con un alto nivel de intensidad la mejor estrategia es el *desprendimiento*, y por tanto debemos utilizar un lenguaje sencillo que nos ayude a alejarnos del evento.

La incidencia de *abreacciones* verdaderas con EFT es rara y se convierte en más rara aún si utilizamos las herramientas que tenemos para minimizar el dolor emocional. Los factores de riesgo más importantes.

- Estar diagnosticados de algún problema de salud mental
- Tomar medicación para algún problema de salud mental
- Haber estado internados en algún centro de salud mental
- Tener algún recuerdo o trauma significativo, como abuso sexual, maltrato físico o combate de guerra
- Que exista alguna etapa de nuestra infancia o vida adulta que hayamos reprimido u olvidado

7. Nos es difícil parar cuando contamos nuestra 'historia':

La manera en que nos preparamos para la sesión marca la diferencia. EFT es diferente de cualquier tipo de terapia que podamos haber encontrado antes. La psicoterapia es menos estructurada, y las terapias físicas se aplican sin prestar mucha atención a los asuntos emocionales. La clave con EFT es conocer el funcionamiento desde el principio. El primer objetivo es entender **qué expectativas tenemos**.

1. Cuando sabemos lo que va a pasar somos menos propensos a *resistirnos* a las partes de EFT con las que no estamos tan familiarizados.

2. Nuestra EFT será mejor si nos interrumpimos cuando es necesario. Detener la historia debido a la intensidad puede ser una oportunidad de sanación.

Si estamos ayudando con EFT a algún amigo, una buena estrategia es preguntarle: "¿Qué sabes acerca de EFT?" Al intentar explicarlo con sus propias palabras puede que se de cuenta que su educación de EFT necesita ayuda. En ese caso podemos tranquilizarle y proporcionarle nueva información. Podríamos decirle: "No importa si no lo entiendes completamente. EFT probablemente es diferente de cualquier cosa que hayas experimentado antes, así que te diré lo que puedes esperar de las sesiones".

¿Espera que él /ella sea quien hable todo el tiempo? ¿Espera hablar de temas globales en lugar de momentos aislados en el tiempo? ¿Espera revivir sus recuerdos trágicos en la sesión? Generalmente

Le damos instrucciones detalladas de la Técnica de Contar la Historia. Le explicamos porqué nos detenemos si hay intensidad emocional – **es una oportunidad para despejar una perturbación energética y además hará que el resto de la historia sea menos dolorosa**. Le hacemos saber de antemano que vamos a ir revisando los signos de intensidad que él no haya percibido. Y también que es posible que le vengan a la mente otros recuerdos o problemas durante el proceso. Si sucede eso, tomamos nota de ellos para abordarlos más tarde y volvemos al evento en el que estábamos trabajando.

8. La persona salta de un asunto o evento a otro constantemente

Hay dos razones comunes para esto:

1. El evento es demasiado actual: Cuando empleamos la *Técnica de Contar la Historia* o cualquiera de sus variaciones para abordar un evento actual, como un problema de relaciones, o una situación de trabajo, es posible que las respuestas emocionales que tengamos a esos eventos se asienten en décadas de experiencias similares. Probablemente, la situación actual forme parte de un patrón que comenzó hace tiempo, y por tanto, en vez de trabajar en la superficie y rebotar en el medio, lo adecuado es ir al origen del problema. Son de utilidad estas preguntas: *¿Qué me recuerda esta sensación (o persona) actual? ¿Cuándo he sentido esto anteriormente?* Y buscar respuestas desde la infancia.

2. Colección de eventos: La otra posibilidad es que los acontecimientos de la historia estén tan estrechamente relacionados que resultan difíciles de separar. Ejemplos comunes son una colección de asuntos relacionados con la madre, una colección de temas relacionados con el padre, o incluso una colección de problemas sociales en la escuela. En primer lugar, y aunque de entrada puede resultar difícil mantenerlos separados, tener por seguro que todos los eventos se irán tratando a su debido tiempo, y que cuando una buena parte de ellos hayan quedado resueltos, será más fácil.

Si tenemos un estado emocional más comprometido basado en antecedentes traumáticos a lo largo del tiempo, como ser hijo de un padre alcohólico o de padres abusivos, el reto es mucho mayor.

Algunas notas sobre contención: En general, mantenernos enfocados para permanecer en un evento empieza con el proceso de *elección* y *clasificación* del evento. Revisemos los criterios sobre Eventos Específicos antes de abordar cada evento. Una vez que el evento ha sido bien delimitado, será más fácil identificar cuándo nos hemos movido a otro terreno.

Mantenernos enfocados también tiene mucho que ver con el lenguaje utilizado en la *Frase de Preparación* y la *Frase Recordatoria*. Si utilizamos un lenguaje global, que abarque más de un aspecto, o a un patrón de respuesta mantenido durante mucho tiempo, puede ser que nuestro enfoque se expanda hasta donde nuestro lenguaje nos lleve. Nuestro lenguaje tiene como objetivo *el momento específico* que queremos resolver, y no vagar entre una colección de asuntos y eventos relacionados entre sí.

9. ¿Qué pasa si la intensidad no se reduce a cero?

Si estamos haciendo Tapping sobre un asunto (Tablero de Mesa) en vez de hacerlo sobre un Evento Específico (Pata de Mesa), la intensidad no va a disminuir porque hay muchos *Eventos* y *Aspectos* en la mesa. No se puede resolver un asunto que se ha prolongado en el tiempo con unas cuantas rondas de EFT. Quizás podremos moderarlo por algún tiempo, o conseguir bajar la intensidad a cero *temporalmente*, pero conseguir resultados duraderos y mensurables en un asunto *de larga duración* significa **encontrar todos los eventos relacionados con él y trabajarlos con Tapping uno a uno**.

Una vez que hemos limitado nuestro objetivo a un evento de 1 a 3 minutos, nos aseguramos de tratarlo escena por escena usando *La Receta Básica* **en cada Aspecto individual**. Si está intentando resolver la totalidad de un evento con unas cuantas rondas de Tapping, tenemos demasiados aspectos a la vez sobre la mesa. Hemos de tratar el evento, escena por escena haciendo Tapping en cada parte del evento hasta que todas bajen a cero, con lo que la totalidad del evento tenderá también a cero.

Si estamos haciendo Tapping sobre una escena de un Evento Específico y *la intensidad no baja*, hemos de considerar la posibilidad de que ese *Aspecto* del Evento esté conectado a un asunto más grande, o a una colección más grande de eventos, y que todos ellos se han visto activados al empezar a hacer Tapping en la escena inicial con lo que terminamos encontrándonos con una gran cantidad de *Aspectos* sobre la mesa. Hemos de dirigirnos a un *momento específico* en vez de al *asunto global*. Consideremos por ejemplo:

- "***Su tono cambió y me asustó***" en vez de "Me da miedo cuando la gente me grita"
- "***Dejó una mancha en el suelo***" en vez de "No lo hice bien"
- "***Tenía miedo de decirle cualquier cosa***" en vez de "Tengo miedo de expresarme"

Experimentemos con el lenguaje para ver cómo ser más específico en referencia a un determinado momento para evitar distraernos con otros problemas o eventos. Si aparece por accidente un nuevo evento o asunto, tomamos nota para sesiones futuras.

8- Tratar los asuntos de gran intensidad emocional

Aplicar la Técnica de EFT ante una *respiración restringida*

Esta útil técnica tiene las siguientes ventajas:

- **Hace progresos con problemas que no se pueden articular/expresar:**

Utilizar EFT para un síntoma físico es un enfoque más suave, porque no nos estamos centrando directamente en los intensos detalles del evento subyacente.

- **Atenúa la intensidad de un asunto altamente cargado a nivel emocional:**

Utilizar EFT para un síntoma físico es un enfoque más suave porque no nos estamos centrando directamente en los intensos detalles del evento subyacente.

- **Como una herramienta de relajación:**

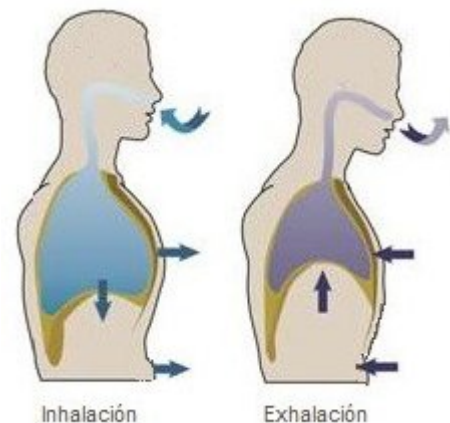
Puede usted usar esta herramienta de Tapping en cualquier momento en el que se sienta estresado, y con un par de rondas debería ser capaz de respirar más fácilmente.

- **Ayuda a los principiantes que acaban de empezar con el Tapping, o a los escépticos, a experimentar unos resultados notables:**

Los profesionales pueden emplear esta herramienta como una demostración para nuevos clientes, para que puedan ver un resultado rápido. Esto hará que a menudo se entusiasmen con aprender más sobre la técnica.

Así es cómo se hace...

- Inhalar 2 ó 3 respiraciones profundas máximas, tomando nuestro tiempo y sin hiperventilarnos. Este paso expandirá nuestros pulmones para que cualquier mejora en la respiración debida al EFT no pueda ser atribuida a un "efecto de expansión o estiramiento" de sus pulmones.
- Una vez que hayamos expandido los pulmones tanto como sea posible, hacemos otra respiración profunda. Esta vez, evaluamos la profundidad de nuestra respiración en una escala del 0 al 10, donde 10 es el número estimado de nuestra máxima capacidad. Los números para esto varían típicamente entre el 3 y el 9. La persona que erróneamente valora su respiración inicial con un 10, después de utilizar EFT puede que descubra que ha subido a un 12, o a un 15.
- A continuación, hacemos varias rondas de la Receta Básica de EFT con **Frases Preparatorias** tales como "Aunque tengo una respiración restringida...", "Aunque sólo puedo llenar mis pulmones hasta un 8...", y así. Entre cada ronda, respiramos profundamente de nuevo, y evaluamos de 0 a 10 la profundidad. En la mayoría de los casos, ésta continuará mejorando.
- Si estamos intentando encontrar más claridad en lo que respecta a detalles específicos de nuestro asunto, podemos preguntarnos cosas como: "¿A qué me recuerda mi respiración restringida?", "¿Cuándo, en mi pasado, me sentí restringido o asfixiado?", "Si hubiera una razón emocional para mi respiración restringida, ¿cuál podría ser?". A menudo surgirá una buena 'pista' relacionada con



un asunto emocional importante, y muchas veces esas pistas aparecerán una vez que hayamos hecho una o dos rondas (de la Receta Básica de EFT) para la respiración.

La Técnica de Trauma Sin Lágrimas de EFT

Una Forma de Minimizar la Angustia cuando Tratamos Asuntos de Gran Intensidad Emocional

Hay que aclarar que "sin lágrimas" no significa ausencia de lágrimas o de incomodidad. De hecho, algunas personas responden con lágrimas u otras formas de angustia a la mera mención de sus problemas. Por consiguiente, interprete la *Técnica de Trauma Sin Lágrimas* como un método para *minimizar* o *eliminar* la angustia.

La Técnica de Trauma Sin Lágrimas fue desarrollada en el contexto del trabajo con un grupo, y los resultados obtenidos fueron sorprendentes. Aunque continúa siendo efectiva para grupos, aquí se presenta como una alternativa para minimizar la angustia en sesiones individuales.

Generalmente resulta útil cuando se sabe que el evento que se va a tratar provoca mucha intensidad emocional. El método combina un acercamiento semiglobal, con cierto grado de disociación, lo que permite "*acercarse sigilosamente*" al evento y de esta forma evita zambullirse de cabeza en algo que puede ser traumático. Este enfoque semiglobal, generalmente proporciona alivio suficiente para seguir profundizando y obtener resultados más completos utilizando la Técnica de Contar la Historia o la Técnica de la Película. Es posible que esta herramienta puede liberar toda la intensidad del problema, pero es importante verificarlo Comprobando para estar completamente seguros.

Estos son los pasos

1. **Identificar un evento traumático del pasado.** Las instrucciones para la elección del evento son las mismas que para la Técnica de Contar la Historia, o la Técnica de la Película. El evento debe haber ocurrido por lo menos hace 5 años para minimizar las dificultades que podrían derivarse de la dinámica de un evento actual.

Un ejemplo podría ser, "*Aquella vez que mi padre me pegó cuando tenía 12 años*". La frase, "*Mi padre me maltrataba*" es demasiado global porque hay muchas posibilidades de que en la relación con el padre hayan habido muchos incidentes abusivos. Es necesario mantenerse enfocado en el asunto original porque es muy fácil que desviar la atención a otros asuntos en el proceso de trabajar con el asunto inicial.

2. **A continuación HACER UNA ESTIMACIÓN** de la intensidad QUE PODRÍAMOS sentir *si nos imagináramos el evento*.

Podría ser algo parecido a esto:

*"Dentro de un minuto voy a HACER UNA ESTIMACIÓN de lo que PIENSO QUE PODRÍA SER la intensidad emocional relacionada con este evento, SI me lo imagino vívidamente... Ha de ser UNA ESTIMACIÓN, sin que pase por mi mente la película del evento. Por el momento, lo único que necesito hacer es una estimación. Ahora HAGO LA ESTIMACIÓN de la intensidad (de 0-10) que PODRÍA sentir, **sin pasar por mi mente la película del evento***

No se ha de cerrar los ojos ni adoptar una actitud reflexiva esforzándose por ser preciso en cuanto a la ESTIMACIÓN.

Esta ESTIMACIÓN puede ser sorprendentemente acertada, la mayoría de las veces es casi el verdadero número... y... sirve para minimizar el dolor emocional. Al hacer la ESTIMACIÓN sobre la intensidad que se puede sentir, nos disociamos del evento y lo abordamos "de lejos" lo que hace posible reducir significativamente la posibilidad de sentir angustia emocional. Una vez efectuada la estimación de la intensidad, de 0-10, la anotamos y continuamos.

3. **Elegir una frase o título de la película** para utilizar en el proceso de EFT y proceder a realizar una ronda global de Tapping... "A pesar de que tengo esta película..."

Consejo: Cuando ponemos un título para *nuestra* película, este título generalmente describe la parte más intensa del evento. Teniendo en cuenta que lo que estamos intentando hacer es no sentir una intensidad emocional elevada, hay que pensarse el título para no utilizar uno que nos lleve directamente al dolor. Para estar más seguros, utilizamos la Frase, "*Aunque tengo esta película, me acepto completa y profundamente*", hasta que la estimación de la intensidad haya disminuido lo suficiente como para intentar utilizar un título para la película.

4. **HACEMOS UNA ESTIMACIÓN otra vez y la comparamos con la original.** Por lo general, será un número perceptiblemente más pequeño.
5. **Realizamos más rondas de EFT** y continuamos verificando la intensidad de las nuevas estimaciones.

El lenguaje de la Frase de Preparación debe continuar siendo global, similar al siguiente:

"A pesar de que supongo que esta película me causará angustia..."

"A pesar de que voy a tener que imaginar esta película..."

"A pesar de que no me entusiasma mucho tener que recordar este evento..."

En mi experiencia, la mayoría de las personas consiguen bajar de entre 3 a 0 la intensidad de su ESTIMACIÓN, después de 3-4 rondas.

6. Una vez hemos bajado a una intensidad de 3 o menos cuando hace la ESTIMACIÓN, **imaginamos el incidente** y comparamos la intensidad *al imaginarlo* con la que sentíamos al HACER LA ESTIMACIÓN. No olvidemos que es la primera vez que imaginamos el evento. Las veces anteriores sólo han sido ESTIMACIONES relativamente poco dolorosas.
7. Si la ESTIMACIÓN no hubiera sido tan precisa y la intensidad al imaginar el evento sube a más de 3, continúe con rondas globales abordando el evento "de lejos" hasta que la intensidad de la totalidad del evento disminuya hasta 3 o menos.
8. Continuamos, ya sea con la Técnica de Contar la Historia o con la Técnica de la Película, dependiendo de la situación. Una vez que la intensidad es cero, terminamos con una Visualización Vívida o cualquier otro método de *Comprobar* para asegurarnos de que **se han tratado todos los Aspectos del evento.**

Obviamente, la *Técnica de Trauma Sin Lágrimas* es más útil cuando se trata de eventos muy traumáticos como abuso sexual, maltrato físico, recuerdos de guerra, etc. Sin embargo, hay muchos otros eventos con intensidad emocional alta en los que se puede usar esta técnica regularmente.

La naturaleza global de este enfoque lo hace potencialmente *menos completo* que las otras herramientas. Los *detalles del evento* están ocultos para usted, por lo que se hace más difícil identificar los Aspectos o eventos que van apareciendo. Por esta razón, es muy importante Comprobar los resultados.

Como manejar una crisis o Catarsis en el proceso de Tapping EFT

Una razón por la cual enfatizamos vigorosamente el proceso de *Tapping* de EFT en la búsqueda de *Aspectos* es porque es posible estar *haciendo Tapping* sobre un problema y de pronto cambiar *Aspectos* hacia algo diferente, que es *mucho más intenso* de lo que esperábamos.

La mayoría de las veces esto significa llanto, enojo o alguna otra emoción. En casos extremos puede que empecemos a temblar, balbucear, o mostrar otros signos de angustia extrema, cerrándonos completamente y mostrándonos incluso incapaces de articular palabra.

El término profesional para los casos más extremos de este tipo es "*abreacción*". Para las reacciones menos graves utilizamos el término "crisis". Ambos tipos de reacción pueden beneficiarse del proceso de EFT que sigue:

- Continúe haciendo *Tapping* sobre los puntos de la receta básica *una y otra vez*, repitiendo la secuencia hasta que la intensidad disminuya.
- Mantenga sus ojos abiertos, enfóquese en algo en la habitación y *trate de traer su atención al momento presente.*
- Si no puede hablar, ahórrese las palabras, porque ya está *sintonizado* con el problema. Si habla use un lenguaje más neutro como "esta emoción", "este malestar" o "esta reacción"
- *No use lenguaje que apunte a la causa que desencadenó ese nivel de intensidad*, ya que su reacción podría empezar a empeorar. Cuando la reacción es fuerte, lo mejor es distanciarnos un poco del tema.
- Una vez que la intensidad haya descendido a un nivel manejable podemos decidir si es seguro seguir enfocándonos en el evento o no.
- Si la intensidad no desciende deberemos buscar ayuda médica apropiada.

La buena noticia acerca de las crisis es que, definitivamente *algo se disparó.*

Los meridianos de energía se interrumpen y nos encontramos en medio de algo grave. Si hacemos *Tapping* sobre esa intensidad, se suele hacer algún progreso cualquiera que sea el problema, por lo que generalmente lo vemos como una *oportunidad para curación.*

Si esto ocurre como resultado de demasiados *Aspectos* activados a la vez, no esperemos una resolución de todos ellos *en un solo episodio.* Lo que sí es que podremos haber reducido significativamente la tensión.

En lugar de intentar *generar* las crisis el mejor enfoque es seguir trabajando con *Aspectos*, pero cuando las crisis ocurren, generalmente podemos hacer algún tipo de progreso.

Aunque pueda parecerlo, EFT no es la causa probable de estas reacciones. Por el contrario, estos problemas *ya estaban allí* y EFT simplemente *abrió su conciencia hacia su existencia de la misma forma que lo haría una película o una conversación estresante.*

Mantener su enfoque en eventos Específicos, y utilizar un lenguaje que ayude a mantener el foco es la mejor manera de evitar que esto suceda.

Si nos han diagnosticado con una condición de salud mental, o somos conscientes de un trauma importante en nuestro pasado, lo mejor es que consultemos con un profesional de la salud sobre el uso de EFT.

9- Trabajando con niños



Los niños están continuamente recogiendo "cosas" de los padres, de los maestros, de los compañeros, de la televisión, y así sucesivamente. Estas entradas se dan *a diario*, y se van acumulando a lo largo de los años para *llenar* lo que los adultos a menudo llamamos nuestras "bolsas de basura emocional". Las culpas, penas, traumas, y temores innecesarios a menudo ejercen una gran influencia en nuestras "realidades de adulto". Si estas entradas no se resuelven forman "límites" innecesarios que frustrarán el logro de nuestros verdaderos potenciales.

En *teoría* podríamos conseguir mucho si realizásemos una sesión completa de EFT *cada noche*, pero en la práctica los niños pierden interés rápidamente. Hemos pues de provocar y aprovechar el momento en que el niño *cuenta la historia*, ya que es cuando él o ella están "sintonizados" con el problema. Algunos ejemplos de "cosas malas" que los niños pueden traer a colación son:

- "Papá me asustó cuando me gritó."
- "Vi un monstruo comiendo gente en la televisión."
- "Mi maestro piensa que no soy muy inteligente."
- "No puedo correr tan rápido como Jon."
- "Mia es más bonita que yo".
- "La tía me dijo que debo ser perfecto porque si no Dios no me va a amar."

Hay miles de otros ejemplos que se instalan como *huéspedes no deseados* en la psique de los niños. La mayoría de ellos son ficciones y, probablemente acaben teniendo un mayor impacto en su desarrollo posterior en la vida que la educación formal.

Los padres que están alertas tienen una oportunidad obvia para evitar estos "*destructores de autoconfianza*" cotidianos. Además, el proceso puede ser muy enriquecedor para los padres y los niños, porque a los niños les encanta ser toqueteados o frotados de forma amorosa. Cuando expresamos a nuestros hijos nuestro amor de esta manera, podemos hacerles más preguntas acerca de "*qué pasó hoy*", y profundizar más en los temas. Además, podemos ofrecer reencuadres mientras les efectuamos EFT, lo que probablemente sea mucho más efectivo que si sólo sacamos el tema a relucir en una conversación normal.

Todo este proceso también es útil para los niños que aún no hablan. A pesar de que los bebés no son capaces de decir lo que les está molestando, el mero hecho de que estén llorando, o exhibiendo otros signos de angustia les dice a los padres que algo (p.ej. un miedo, trauma, o malestar físico) necesita ser resuelto. Durante estos momentos de angustia el bebé está "sintonizado" con el problema, y por lo tanto preparado para EFT. Es muy probable añadir el Tapping EFT a los tranquilizadores "*ea-ea*" habituales, y otro lenguaje calmante, generen importantes dividendos a largo plazo.

Puede notar que no he incluido la frase preparatoria en este proceso. A pesar de que no deja de ser útil, los niños parecen necesitarla *menos* que los adultos. Si la incluye, puede utilizar el lenguaje que se sugiere abajo (los niños se iluminan al decirlo) ...

"Aunque tengo este _____, sigo siendo un niño increíble."

También resulta útil estimular los puntos EFT cuando el niño habla de sus pensamientos y acontecimientos "buenos" del día. Realizado de manera correcta, el Tapping de los padres puede aportar un elemento calmante en la conversación. Además, aunque el niño hable de algo positivo, con frecuencia hay una "comparación negativa" o los "Sí, pero..." atrás de ello. Por ejemplo, si el niño dice...

"Mi maestra me felicitó hoy enfrente de toda la clase."

...la comparación negativa detrás puede ser...

"Pero a veces, ella regaña o ignora a los niños y tengo miedo de que eso me vaya a pasar a mí."

En este caso, aun cuando el Tapping se hace sobre la declaración "buena" de la profesora, también es probable que reduzca el miedo involucrado en la comparación negativa. Así, aplicando EFT en los aspectos "buenos" y "malos", es probable que se obtengan beneficios sustanciales en todos los ámbitos.

Por supuesto, todos somos niños (a pesar de que algunos de nosotros hayamos desarrollado unas cuantas arrugas) y por esto, este artículo no se limita a un grupo específico de edad. ¿No sería agradable, cualquiera que sea su edad, que alguien le preguntara acerca de las "cosas" de su infancia? ¿Y no sería aún más agradable resolver estas cuestiones *todos los días*? Tal vez podría intercambiar este favor con alguien, o simplemente pasar solo por este proceso.

Nunca es demasiado tarde para tener una *infancia feliz*.

