

RECOMENDADO POR LOUISE HAY Y WAYNE W. DYER

NICK ORTNER

«Las enseñanzas de Nick Ortner son prácticas, sencillas, y funcionan como magia. Gracias a su técnica he aprendido a liberar o disolver mis problemas. Amarás este libro tanto como yo.»

Louise Hay

LA SOLUCIÓN TAPPING

Un sistema revolucionario para
deshacerte de tus miedos y tus límites

Grijalbo

RECOMENDADO POR LOUISE HAY Y WAYNE W. DYER

NICK ORTNER

«Las enseñanzas de Nick Ortner son prácticas, sencillas, y funcionan como magia. Gracias a su técnica he aprendido a liberar o disolver mis problemas. Amarás este libro tanto como yo.»

Louise Hay

LA SOLUCIÓN TAPPING

Un sistema revolucionario para
deshacerte de tus miedos y tus límites



Grijalbo

LA SOLUCIÓN *TAPPING*

Un sistema revolucionario para deshacerte
de tus miedos y tus límites

NICK ORTNER

Traducción por Rubén Heredia Vázquez
y Abraham Vilchis Chávez

Grijalbo

PRÓLOGO

Paula sufría de migrañas terribles y debilitantes casi a diario. Las había tolerado durante la última década; vivía con dolor constante. Incluso con los medicamentos para la migraña y el sueño que le prescribí, el dolor y el insomnio eran tan persistentes que acababa en la sala de urgencias hasta cuatro veces al mes. Además de su medicación, Paula hizo cambios en su estilo de vida que han ayudado a personas en situaciones similares —eliminar el gluten, la carne y los productos lácteos, crear una rutina de sueño, tomar suplementos—, pero no obtuvo resultados. Las jaquecas no parecían ceder y estaban arruinándole la vida.

Para un médico, nada resulta más desalentador que ver sufrir a sus pacientes. Yo decidí encauzar a Paula con mi amigo Nick Ortner, cuyo trabajo con las “técnicas de liberación emocional” (EFT, por sus siglas en inglés), o *tapping*, según yo había oído, había logrado resultados increíbles. Yo había conocido a Nick el año anterior por medio de un amigo en común. Durante nuestras conversaciones, Nick explicó la ciencia en la que se basa el *tapping* y por qué funciona tan bien en una gama tan diversa de aspectos del bienestar y el cuidado de la salud —desde el manejo del dolor físico y emocional hasta la eliminación de las fobias y cómo mantener mejores relaciones—. Aunque deseaba que estas técnicas resolvieran los problemas de Paula, aún tenía mis dudas. Comunicqué mi incertidumbre a Paula, pero a esas alturas ella estaba dispuesta a probar cualquier cosa. Era claro para ambos que ella necesitaba una nueva manera de sanar y de romper con su dependencia a medicamentos que podían mermar su salud si los usaba como solución a largo plazo.

Pasaron varios meses antes de que yo obtuviera un informe sobre el avance de Paula, aunque había oído rumores positivos, como el hecho de que el dolor estaba disminuyendo y ella tomaba menos medicamentos. Cuando Paula misma me lo confirmó, quedé profundamente asombrado. No sólo se había liberado por completo del dolor, sino que había dejado todos los medicamentos. Al trabajar con Nick y usar el *tapping* para hacer lo que ella describió como un “viaje emocional”, se había liberado del dolor y los medicamentos. Además, se le había concedido la oportunidad de retomar una vida normal, activa y satisfactoria. ¡Qué diferencia!

Al haber visto con mis propios ojos los poderosos efectos del *tapping*, quise aprenderlo mejor. Empecé a investigar por mi cuenta y quedé convencido de los beneficios del *tapping* combinado con la medicina funcional que yo había estado usando para curar a miles de pacientes por más de dos décadas. Hasta hoy, los casos complicados los transfiero con Nick, cuyos resultados en el *tapping* siguen siendo constantes y duraderos.

Como médico en funciones, practicante y defensor apasionado de que haya un mejor entendimiento del cuidado de la salud, estoy muy emocionado ante las posibilidades que ofrece el

tapping. En medicina, como en todas las ciencias, necesitamos expandir los límites de lo que conocemos y evaluar cómo enfocamos y buscamos la curación. Es nuestro trabajo y responsabilidad buscar continuamente no sólo las maneras más efectivas de tratar los síntomas de las enfermedades, sino también adoptar un enfoque que se ocupe de los desequilibrios o las obstrucciones que provocan la mala salud. Por decirlo así, en vez de regar las hojas del árbol marchito, debemos ocuparnos de sus raíces para que pueda mejorar por sí solo.

El *tapping* se ocupa del origen de las amenazas a la salud y el bienestar, al interrumpir la respuesta corporal al estrés de manera rápida y efectiva. Como lo descubrirás en este libro, esta técnica es una poderosa herramienta para sanar en varios niveles mentales, emocionales y físicos. Aplicado a la depresión, la ansiedad y los desórdenes ocasionados por el estrés —como el síndrome de estrés postraumático y la fibromialgia— al dolor físico y mucho, mucho más, el *tapping* está produciendo resultados congruentes y convincentes. Cuando se le combina con un estilo de vida sano, incluida una dieta completa y rica en vegetales, ejercicio físico regular y suplementos para apoyar al organismo sistemáticamente, el *tapping* es una manera rápida y no invasiva para manejar proactivamente el estrés que suele dejarnos tan vulnerables a las enfermedades.

Tras dedicar un momento a analizar el futuro de la medicina, especulando cómo nosotros, en cuanto cultura, entenderemos y manejaremos nuestra vida y bienestar en los años y décadas por venir, pude visualizar un mundo en que el *tapping* nos ayude a liberarnos de medicamentos innecesarios, promover el bienestar y crear vidas mejores y más grandes, amorosas y abundantes. Tengo el honor y la emoción de contribuir a crear este nuevo mundo, y espero que tú también utilices este libro para cosechar los infinitos frutos que ofrece el *tapping*.

Dr. MARK HYMAN

INTRODUCCIÓN

Yo parecía un tonto. Al menos eso creía *yo*.

Era la primavera de 2004. Estaba sentado a solas, mirando la pantalla de mi computadora, hablando conmigo mismo y dándome palmaditas en diferentes partes del cuerpo. Si te hubieras asomado por mi ventana, habrías creído que me había vuelto loco.

En verdad, sí *estaba* enloqueciendo un poco. El dolor de cuello con el que me había levantado aquella mañana era tan fuerte que no estaba seguro de cómo había podido sobrevivir a aquel día. Ya sabes a qué tipo de dolor me refiero. Duermes con una mala postura y te despiertas con el cuello acalambrado. Pasas un día o dos, o hasta tres, moviendo la cabeza con lentitud como si fueras un robot.

Estaba dispuesto a hacer cualquier cosa por eliminar ese dolor, incluso algo tan aparentemente extraño como el *tapping*.

Ya había oído mucho sobre el *tapping* o “técnicas de liberación emocional” (EFT, por sus siglas en inglés): que era una combinación de digitopuntura china y psicología moderna, y que, según sus defensores, resolvía una gran cantidad de problemas. Había leído muchos relatos sobre curaciones milagrosas, así que decidí probarlo y ver qué pasaba.

Para mi asombro, el dolor —que habría tardado varios días en desaparecer— se desvaneció en un lapso de diez minutos. ¡Vaya alivio! ¿¡Poder girar la cabeza como una persona normal y no sentirme incómodo el resto del día!? El *tapping* en verdad funcionaba.

Estaba listo para proseguir con mi día, satisfecho por haberme librado del dolor. Pero de repente me asaltó la idea de que esto podía ir mucho más allá de una simple tortícolis. Si el *tapping* había funcionado en mi cuello, ¿qué más podría ayudarme a cambiar? Al igual que muchos de nosotros, yo tenía una visión del mundo en particular: una que no incluye el alivio rápido del dolor. Este pequeño experimento me abrió la mente a un océano de posibilidades que nunca antes había contemplado.

Debemos aceptar que a muchos de nosotros nos han enseñado a pensar que para “resolver” un problema se requiere cierto tiempo —si acaso creemos que tiene solución—. Pero ¿qué tal si el dolor, las enfermedades, las adicciones, el sobrepeso, los conflictos en las relaciones y las dificultades financieras *pudieran* resolverse de manera fácil y rápida? ¿Qué tal si lo imposible fuera posible?

Éstas fueron las ideas que se metieron en mi mente tras mi primera experiencia con el *tapping*. ¡Quizá el dolor de cuello había estado inhibiendo el flujo de sangre a mi cerebro, y ahora era capaz de pensar con más claridad! Empecé a ver —a imaginar— qué más sería capaz de cambiar en mi vida y cómo podría ayudar a mis seres queridos.

Al principio no fue más que un *hobby*. Usé ampliamente el *tapping* en mí y luego empecé a aplicárselo a mis amigos y familiares. Poco después comencé a aceptar clientes particulares. Quienes me rodeaban aprendieron pronto que si me comunicaban cualquier problema que ocurriera en su vida —desde un dolor físico hasta una emoción debilitadora—, debían prepararse para una sesión de *tapping*. A nadie excluí de mi insistencia de que probaran este increíble proceso.

Y una y otra vez, quedé totalmente sorprendido por lo que vi. En aquel entonces ignoraba cómo funcionaba esto, pero sí sabía que funcionaba, y eso era todo lo que me importaba. Pero ahora la ciencia y las investigaciones más modernas están arrojando luz sobre los principios que subyacen en el proceso del *tapping* y sobre por qué ofrece un cambio tan radical y positivo.

Cuando las encontré, las técnicas de liberación emocional eran usadas por decenas, si no es que cientos de miles de personas en todo el mundo. Existía una comunidad creciente, cuyos miembros exploraban juntos estos principios y compartían sus resultados. Pero aún había mucho escepticismo respecto del proceso. Yo sentía un deseo imperativo de participar aún más en la difusión de esta herramienta.

Así, sin experiencia alguna en el rodaje de películas —y con un limitado presupuesto que consistía en tarjetas de crédito usadas al límite y unas cuantas líneas de crédito—, decidí hacer un documental que mostrara los increíbles resultados que las EFT producían. Con la ayuda de mi hermana menor, Jessica, y mi mejor amigo, Nick Polizzi (sí, otro Nick), me dispuse a documentar los efectos del *tapping* de una manera tangible que no sólo fuera amena sino que enseñara a la gente cómo usar la técnica y demostrara sus asombrosos resultados.

Pasamos los primeros seis meses del proceso en un viaje por todo el país, entrevistando a un montón de expertos, médicos, psicólogos, psiquiatras, conferencistas en desarrollo personal y autores de renombre que usaban las técnicas de liberación emocional. Una y otra vez, ellos compartieron con nosotros su pasión personal, su entusiasmo y sus experiencias positivas. Pero a pesar de que el material filmico era interesante y educativo, no contaba toda la historia. También teníamos que captar las historias de gente común que usara la técnica. No sólo queríamos describir sus experiencias pasadas; queríamos mostrar los resultados reales de las EFT en tiempo real.

Eso fue lo que nos llevó a Nick Polizzi y a mí, en el otoño de 2007, al hogar de Jodi McDonald. Jodi sufría de fibromialgia, un padecimiento doloroso y frecuentemente mal entendido. Visitamos su casa en Austin, Texas, para hacer algunas filmaciones preliminares a fin de preparar un evento que se llevaría a cabo algunas semanas después: reunirían a diez personas con una variedad de problemas serios (dolor de espalda crónico, fibromialgia, duelo, insomnio, entre otros) para ver cómo podían ayudarlos las EFT.

Estábamos ahí para documentar el padecimiento de Jodi y las dificultades que enfrentaba antes de empezar a practicarle el *tapping*. Yo estaba emocionado de conocer a Jodi, de descubrir exactamente lo que ocurría en su vida y de ver cómo podrían ayudarla las técnicas.

Si miraras la vibrante sonrisa y la enérgica mirada de Jodi, no habrías imaginado la severidad de su dolor. A menudo acababa arrastrándose por el piso, y durante una noche común, su dolor la despertaba entre 15 y 20 veces. Tampoco habrías sospechado que su dolor de rodillas crónico la había forzado a abandonar las largas caminatas campestres que había disfrutado durante muchos

años.

En verdad, el dolor de Jodi era tan agudo que apenas podía subir un tramo pequeño de escaleras. Ocho años después de su diagnóstico, su fibromialgia dominaba y arruinaba lentamente su vida.

Maestra, sanadora, aspirante a escritora, esposa y madre de cuatro hijos, Jodi estaba determinada a seguir viviendo con plenitud. Por más invasivo que fuera su dolor, ella no podía aceptar que su enfermedad fuera “incurable”, tal como se lo habían dicho los médicos. Como firme creyente en la psicología positiva y la ley de la atracción, estaba determinada a seguir sonriendo. Simplemente rehusaba darse por vencida en su propia vida.

Tras algunos minutos de hablar con Jodi, dos cosas se volvieron obvias: en primer lugar, ella había sufrido experiencias traumáticas en su niñez, como haber visto a su padre golpear a su madre; en segundo lugar, a pesar de todo, Jodi se había dedicado a ser una persona positiva y productiva que pasaba la mayor parte de su tiempo ayudando a los demás.

Se esforzaba al máximo por ser feliz, iba con todos los médicos correctos y probaba enfoques alternativos. Había hecho cuanto había podido por superar el dolor y sanar, pero nada había funcionado.

¿Qué era lo que pasaba? ¿Podría ayudarla esta técnica tan extraña?

Jodi se ganó mi corazón y quise empezar a aplicarle las EFT ahí mismo y en ese preciso instante. Pero tuve que esperar; habíamos acordado que no se le mostrarían las técnicas sino hasta el evento de cuatro días que se celebraría algunas semanas después.

Una vez que Jodi compartió su historia con nosotros —además de una deliciosa comida que fue la mejor de todo el viaje—, Nick y yo retomamos nuestro camino. Fuimos a visitar al resto de las bellas personas que asistirían al evento; personas desesperadas por una respuesta, ansiosas de un cambio.

Donna, a quien habían diagnosticado cáncer de mama, sufría física y emocionalmente por la enfermedad y por un insomnio debilitante.

John, un veterano de Vietnam, tenía 30 años con un dolor de espalda crónico que los médicos, las cirugías y los analgésicos no habían aliviado.

Rene sufría un duelo debilitante tras haber perdido a su esposa en un accidente automovilístico hacía sólo 90 días.

Jackie se sentía aterrada de hablar en público y era demasiado tímida para luchar por muchas de las cosas que quería.

Y hubo más. Decir que mi corazón se abrió tras conocer a estas asombrosas personas es poco. Si esas diez personas sufrían tanto, si buscaban respuestas para los retos de su vida y no las hallaban, ¿cuántos millones o billones más habría en la misma situación? La pregunta clave para mí era: ¿en verdad podría ayudarlos el *tapping*?

Contaré más de lo que entonces ocurrió a lo largo de este libro. Pero sólo para darte una probada, te diré lo que pasó con Jodi. Ella, a quien le habían diagnosticado una enfermedad “incurable” con la cual nadie había logrado ayudarla, se libró del dolor el *segundo día* del evento. Ahora, años después, el dolor no ha vuelto, y su vida se ha transformado de muchas otras maneras. (Contaré más sobre su edificante historia en el capítulo 6.)

Si Jodi obtuvo tan extraordinarios resultados con un padecimiento tan difícil, ¿qué podrías

obtener tú?

Ahora es tu turno. ¿Estás listo para ese tipo de cambio?

¿Hay problemas o circunstancias en tu vida que te gustaría cambiar? ¿Traumas de la infancia, ansiedad, padecimientos físicos, problemas de peso, dificultades financieras, conflictos en tus relaciones? Cualquiera que sea tu situación, las técnicas de liberación emocional han demostrado ser impresionantemente efectivas. En este libro profundizaremos en el tema al explorar cada uno de estos problemas (y otros), así como las maneras en que puedes usar el *tapping* para trabajar con ellos, para cambiar los patrones básicos que subyacen en estas dificultades de tu vida.

No necesito ser psíquico para saber que has repetido los mismos patrones, a veces con pocos cambios, durante toda tu vida. Ni siquiera tengo que conocerte para adivinar que estás frustrado por hacer las mismas cosas una y otra vez —y, como podría esperarse, con los mismos resultados—.

Es probable que te hayas dicho un sinnúmero de veces:

“¡No puedo creer que haya vuelto a hacerlo!”

“¿Por qué volví a decirle eso?”

“¿Por qué volví a comer eso?”

“¿Por qué volví a omitir mis ejercicios?”

“¿Por qué volví a quedarme sin dinero?”

“¿Por qué volví a sentirme frustrado [enojado, perdido, agobiado, ansioso, cansado o como te sientas]?”

Y aquí estoy usando un lenguaje muy suave. Es posible que no seas tan amable contigo mismo. La mayoría de nosotros añadiría uno o dos \$*@%#.

Además de tu pensamiento y comportamiento negativos, está el hecho de que *estás* tratando de mejorar. Sin embargo, no obtienes los resultados que quieres. ¡Eso es el colmo! Una cosa sería que no fueras consciente de tus patrones y conductas. ¡Pero sí lo eres! Y aun así sigues repitiéndolos. Como veremos, una gran parte de tu conducta actual empezó antes de que tuvieras siete años. Y fue aprendida de tus padres, tus maestros, la sociedad y los amigos.

En el pasado, nuestro reto era poder identificar esos patrones, pero no teníamos una manera de eliminarlos, de *hacer* algo al respecto. Podíamos ir al psicólogo o al psiquiatra para discutir el problema semana tras semana, pero a menudo obteníamos resultados mínimos, o éstos eran más lentos de lo que queríamos. Podíamos reflexionar sobre el problema, lo cual podía aligerar la carga, pero reaparecía días —incluso horas— después. Quizá nos hacíamos el propósito de cambiar, un proceso a menudo doloroso que rara vez dura. A veces teníamos éxito, a veces no. Pero, sobre todo, los métodos disponibles no nos daban una sensación inamovible de tener el control de nuestra propia vida.

Hasta ahora.

Las técnicas de liberación emocional funcionan como nada que yo haya experimentado jamás. Están destinadas a revolucionar nuestro mundo. En verdad, ya están revolucionando parte del mundo, como lo veremos en el capítulo 13, donde exploraremos el asombroso trabajo que se hace con la liberación de traumas a escala mundial. Pero antes de ver lo que puede hacer por la humanidad, averigüemos cómo puede cambiar sólo una vida: la tuya.

¿Recuerdas los patrones de los que hablamos? Al fin existe una manera de interrumpirlos, desconectarlos, disolverlos y derrotarlos. El *tapping* va a la raíz de lo que ocurre, equilibra la mente y el cuerpo y cambia lo que hacemos, cómo nos sentimos y nuestra manera de experimentar el mundo. El *tapping* puede usarse para *todo*, y en el siguiente capítulo te explicaré por qué. Pero primero nos concentraremos en cómo usarlo para áreas clave de tu vida, aquellas que muy probablemente te afectan más. Más adelante aprenderás a aplicarlo a cualquier cosa que ocurra, cómo enseñárselo a los demás y cómo compartirlo con el mundo.

Acerca de este libro

Los dos primeros capítulos de este libro son de vital importancia, pues sientan las bases de todo lo que sigue. El capítulo 1 aborda el descubrimiento y la historia del *tapping*, así como los hallazgos científicos más recientes que validan este proceso.

En el capítulo 2 analizo el proceso de las EFT de manera que puedas ver cómo funciona y tener la experiencia directa de aplicarte *tapping* tú mismo. Una de las cosas más emocionantes de esta técnica es que puedes sentir *de inmediato* la diferencia que produce en tu cuerpo y tu mente. No necesitas estudiar un proceso por horas ni esperar 30 días para ver resultados.

Cuando hayas aprendido las bases del proceso y experimentado su poder para ayudarte, echaremos un vistazo a algunas de las razones que explican por qué quizá no estás listo para cambiar. Subyacentes en el deseo de cambiar, suele haber ideas y creencias inconscientes o semiconscientes (patrones que impiden que ocurra el cambio deseado). En el capítulo 3 aplicaremos las técnicas de liberación emocional a esos patrones para que obtengas los mejores resultados con el resto del libro.

El capítulo 4 explora cómo usar las EFT para reducir inmediatamente los niveles de estrés en tu vida y aliviar el estado de ansiedad y los sentimientos de agobio que tú, al igual que muchos de nosotros, enfrentas.

El capítulo 5 es quizá el más poderoso, pues en él examinamos la correlación entre los sucesos y experiencias negativos de la niñez y nuestras circunstancias actuales. Algunos de los resultados más drásticos que he visto con las EFT provienen de esta exploración.

Con estas bases, los dos capítulos siguientes examinan más de cerca las EFT y el cuerpo físico. El capítulo 6 es un panorama general de cómo el estrés afecta al cuerpo y cómo podemos usar estas técnicas para ayudar a la curación, mientras que el capítulo 7 se enfoca directamente en el uso de las EFT para aliviar el dolor físico.

En el capítulo 8 abordamos el uso del *tapping* para eliminar los antojos, mejorar la imagen corporal y bajar de peso. Aunque sé que esto preocupa mucho a varios lectores y que muchos querrán saltar directamente a esta sección, les sugiero que no lo hagan. Necesitan la información de los capítulos precedentes para saber cómo bajar de peso con las EFT de manera más efectiva.

En los capítulos 9 y 10 revelaré algunas de mis experiencias personales más poderosas con las EFT —que incluyen cómo atraje al amor de mi vida, cómo cambié mis creencias, experiencias posteriores en relación con el dinero y la economía—. Te mostraré cómo puedes lograr lo mismo, y a

un ritmo vertiginoso.

El capítulo 11, que empieza con una historia que te hará reír, te da las herramientas para enfrentar algunos problemas serios: tus miedos y fobias más profundos. En el capítulo 12 abordo otra larga lista de aplicaciones para las EFT, cada una de las cuales pudo haber tenido su propio capítulo: insomnio y profundización del sueño, trabajo con niños, mejoramiento del desempeño atlético, curación de las adicciones, entre otras.

El capítulo 13 es quizá el más edificante, pues muestra el hermoso y revolucionario trabajo con las EFT que realizan individuos y organizaciones de todo el mundo.

En el capítulo 14, el último del libro, presento una nueva visión para ti y tu vida por medio de las EFT. En ese capítulo hallarás esperanza, posibilidad y nuevas ideas que te lanzarán hacia la vida que siempre has soñado.

Además, a lo largo de todo el libro encontrarás “Guiones de *tapping*” que te ayudarán a incorporar en tu vida los beneficios de este proceso. Y en la sección “Perfiles profesionales” hago hincapié en los médicos, psicólogos y psiquiatras que usan las EFT en su práctica. Esto te abrirá los ojos a algunos de los usos del *tapping* en entornos médicos tradicionales.

Me siento honrado de ser tu guía en este viaje. Mi deseo más profundo es que dentro de las páginas de este libro encuentres la esperanza, la magia, los milagros y las posibilidades que yo he experimentado con el uso de las EFT. Mi vida se ha visto transformada por este proceso y sigue transformándose a diario. Sé que puede ocurrir lo mismo contigo y con tus seres queridos.

Es hora de cambiar esos patrones...

Es hora de tener un cuerpo sano, en forma y vibrante...

Es hora de manifestar abundancia, prosperidad y felicidad...

Es hora de tener relaciones satisfactorias, amorosas y positivas...

¡Es hora de leer *La solución tapping*!

CAPÍTULO 1

Un descubrimiento monumental

Toda verdad pasa por tres etapas: en la primera, es ridiculizada; en la segunda, enfrenta una violenta oposición; en la tercera, es aceptada como evidente.

ARTHUR SCHOPENHAUER

El doctor Roger Callahan se hallaba en un apuro.

Ya antes había estado en esa situación, lo cual no hacía que aquello fuera menos frustrante.

Psicólogo de formación tradicional, trabajaba con su paciente, Mary, quien había batallado con una hidrofobia desde que era niña. Mary sentía temor no sólo de nadar; temía al agua en todas sus formas, desde las bañeras y la lluvia hasta los océanos y las piscinas. Su nivel de temor era tan extremo que ni siquiera podía bañar a sus dos hijos, además de estar plagada de pesadillas relacionadas con el agua. Esto le ocurría desde que tuvo memoria. Ahora, con más de 40 años, había buscado la ayuda del doctor Callahan.

El doctor había hecho todo lo que podía, pero no había funcionado. Había tratado a Mary durante todo el año anterior, empleando todas las técnicas psicoterapéuticas tradicionales que manejaba: terapia cognitiva, hipnosis, terapia de relajación, terapia racional-emotiva, desensibilización sistemática, *biofeedback* y más. Ésas eran todas las técnicas que conocía, y todas las que aceptaban los psicólogos, psiquiatras y el público en general.

No era la primera vez que fallaban esas técnicas. El doctor Callahan se había decepcionado por la falta de resultados concretos y el tiempo que tardaban en ocurrir los cambios para muchos pacientes. Él y Mary sólo habían logrado avances mínimos durante el año en que trabajaron juntos. Ella fue capaz de sentarse a la orilla de la piscina del doctor Callahan y meter los pies en el agua, pero se llenaba de ansiedad cuando lo hacía. Después de las sesiones junto a la alberca, ella salía con una fuerte jaqueca por el estrés del tratamiento.

Durante aquella época, el doctor Callahan, siempre curioso respecto del funcionamiento del cuerpo y la mente, había estado estudiando los puntos meridianos del cuerpo. Los meridianos, la base del sistema médico chino de la acupuntura, son canales que llevan la fuerza vital, o *qi*, a los órganos y otros sistemas del cuerpo. Al recorrer hacia arriba y hacia abajo todo el cuerpo, cada meridiano está asociado con un órgano diferente (estómago, vesícula biliar, riñón, etcétera). Además, cada uno posee algo llamado “punto final”, un sitio específico en la superficie del cuerpo en el que es posible acceder al canal de energía. Este punto puede manipularse por medio de agujas de acupuntura o con el simple tacto (digitopuntura) para equilibrar o desbloquear el flujo de energía que recorre ese

meridiano en particular.

En una sesión, Mary reveló que pensar en el agua le provocaba una sensación terrible en la boca del estómago. En un destello de percepción, al doctor Callahan se le ocurrió que, quizá, dar golpecitos sobre el punto final del meridiano del estómago —justo debajo del ojo— podía aliviar la sensación de Mary. Entonces le pidió que se diera unos golpecitos con las puntas de los dedos en esa parte.

Mary hizo lo que le pidió. Para sorpresa de ambos, después de sólo unos minutos de golpeteos, ella exclamó: “¡Desapareció! ¡La horrible sensación que experimento en la boca del estómago cuando pienso en agua se ha ido por completo!” Luego se fue a la orilla de la piscina para ver si también su temor había cambiado, y descubrió que ya no sentía ansiedad por estar cerca del agua.

Desde ese día, su hidrofobia y sus pesadillas relativas al agua desaparecieron. Eso fue hace 30 años, y Mary no ha vuelto a sentir ese miedo.

Sólo imagina el asombro del doctor Callahan ante estos resultados. Tras esforzarse tanto con Mary probando toda la gama de técnicas psicoterapéuticas convencionales, e incluso algunas alternativas, encontró que la solución era dar unos golpecitos debajo del ojo. Y, quizá lo más importante, Mary ha estado totalmente curada del miedo durante 30 años. ¿Cómo ocurrió esto?

La evolución del *tapping*

Como resultado de su experiencia con Mary, el doctor Callahan estudió más a fondo los puntos finales meridianos, explorando la combinación de psicoterapia tradicional con el golpeteo en diferentes partes del cuerpo. Desarrolló una serie de “algoritmos” o secuencias de golpecitos para resolver diferentes problemas. Si el paciente tenía una fobia, como miedo a las alturas, usaba una secuencia de puntos para golpetear (debajo del ojo, en la axila y en la clavícula, por ejemplo). Si el paciente estaba enojado por algo —por ejemplo, si su jefe había dicho algo que lo había molestado—, usaba una secuencia diferente (en la ceja, debajo del ojo, en la axila y en la clavícula).

Tras aprender y usar los algoritmos de Callahan, Gary Craig, uno de sus alumnos, determinó que la secuencia de golpecitos no era tan importante como el hecho de dar los golpecitos. Para golpetear con más facilidad, creó una sola secuencia, que es la base de lo que luego llamó EFT, siglas en inglés de “Emotional Freedom Technique” (técnica de liberación emocional). La secuencia de la EFT fue creada para tocar todos los puntos finales meridianos relevantes, sin importar el problema. En el capítulo 2 abordaremos esta secuencia con gran detalle, pero en términos generales la secuencia del *tapping* empieza con la mano, luego sube hasta la cara interior de la ceja, luego la cara exterior, continúa debajo del ojo, debajo de la nariz, la barbilla, la clavícula y el costado de la caja torácica, para terminar en la punta de la cabeza.

La genialidad de Gary radica no sólo en haber simplificado el proceso y añadir algunos refinamientos, sino en crear una comunidad en torno a la técnica. Documentó caso tras caso de personas que se aplicaban la técnica ellas mismas y luego compartió sus increíbles resultados con el mundo. Hoy, miles de personas en el planeta conocen el *tapping* y lo utilizan en su vida cotidiana.

El doctor Callahan logró su avance con Mary en 1979. En las tres décadas que siguieron no pudieron hallarse explicaciones científicas occidentales para el *tapping*. ¿Cómo fue que Mary y muchos otros superaron sus fobias, ansiedad y otros problemas con sólo dar golpecitos en ciertos puntos de acupuntura? Sin embargo, en los últimos años se ha aprendido mucho sobre la ciencia detrás del *tapping*.

Cuando experimentas un estado emocional negativo —enojo, molestia o temor—, tu cerebro se pone alerta: prepara a tu cuerpo para generar una respuesta, como “huir o pelear”. Esta respuesta evolucionó para movilizar al cuerpo a fin de enfrentar una amenaza externa; piensa en un tigre corriendo tras uno de tus antepasados. Todos los sistemas de defensa del cuerpo están activados para apoyarte en tu pelea o tu huida del peligro. La adrenalina te invade, tus músculos se tensan y tu presión arterial, ritmo cardíaco y nivel de azúcar se elevan para darte energía adicional con la que enfrentar el reto.

Antiguamente, los generadores de estrés eran auténticas amenazas para la supervivencia. Sin embargo, en la actualidad, la respuesta de pelear o huir rara vez se activa por una amenaza física. La mayoría de nuestras respuestas de este tipo se detonan *interiormente*, como en el caso del miedo al agua que sufría Mary: su cuerpo se ponía alerta ante una amenaza con sólo *pensar* en el agua.

En muchos de nosotros, la respuesta al estrés generada interiormente se activa por un pensamiento o recuerdo negativo que tiene sus raíces en un trauma anterior o en un aprendizaje condicionado desde la niñez. La respuesta al estrés en el cuerpo toma la misma forma, ya sea que el detonador sea el propio detonador (exterior) o un recuerdo negativo (interior). La adrenalina fluye, el corazón se acelera, etcétera.

Más allá de la experiencia anterior o los recuerdos negativos, la vida diaria está llena de pequeñas experiencias de pelear o huir. Tu jefe te envía un correo electrónico que te molesta; mientras te sientas a comer el almuerzo, te preocupas por tu peso; llegas a tu casa desordenada y te esperan mil ocupaciones. En todos estos escenarios, tu cuerpo se prepara para pelear o huir.

Tal vez dirás: “Mi cuerpo no se prepara para pelear o huir por estas insignificancias”; pero la verdad es que sí lo hace. No es la descarga de adrenalina y cortisol que sentirías si te persiguiera un tigre, sino una respuesta de menor intensidad. No obstante, si sumas cientos o miles de estas respuestas en una semana o un mes, el efecto acumulado en el cuerpo y la mente es gigantesco. Una respuesta continua de pelear o huir nos desgasta, enferma, molesta, engorda, estresa y, en general, nos hace sentir infelices con la vida.

Lo que hace el *tapping* —con asombrosa eficiencia— es detener la respuesta de pelear o huir, y reprogramar el cerebro y el cuerpo para actuar y reaccionar de manera distinta. Veamos cómo ocurre esto.

La almendra en tu cerebro

La ciencia ha establecido que la respuesta del estrés comienza en la amígdala. Este órgano con forma de almendra (su nombre proviene de la palabra griega para “almendra”) es uno de los componentes

del sistema límbico o mesencéfalo. El mesencéfalo se localiza entre los lóbulos frontales (la corteza) y el romboencéfalo (también llamado cerebro reptiliano, la parte más antigua y primitiva del cerebro). El sistema límbico es la fuente de las emociones y la memoria de largo plazo, y es donde se codifican las experiencias negativas.

A la amígdala se le ha descrito como el detector de humo del cuerpo. Percibe algo como: “¡Oh, aquí viene un problema! Algo amenaza nuestra seguridad”. En la respuesta de pelear o huir, la amígdala da indicaciones al cerebro para que movilice el cuerpo. Una experiencia negativa en los primeros años de vida puede programar la amígdala para que encienda su alarma cuando algo similar ocurra en el futuro. Si cuando estabas en cuarto grado hablaste frente a tu grupo y alguien se rio de ti porque pronunciaste mal o trastabillaste, la vergüenza pudo haber hecho que tu mente y tu cuerpo asociaran el hecho de hablar en público con un sentimiento de “peligro”. A partir de entonces, experiencias similares —o incluso la *expectativa* de experiencias similares— pueden accionar la amígdala. Recuerda que el cuerpo no distingue entre una amenaza real y lo que la amígdala percibe como amenaza. Como resultado de este entrenamiento temprano, las situaciones estresantes de la vida pueden indicar a la amígdala que encienda su alarma.

Aunque no sabemos bien por qué, el *tapping* parece desactivar la alarma de la amígdala al desconectar las vías de excitación del cerebro. Si se aplica *tapping* sobre los puntos finales meridianos, se envía una respuesta tranquilizadora al cuerpo, y la amígdala la reconoce como indicador de seguridad. Es más, aplicar *tapping* mientras se experimenta un suceso estresante o se habla sobre él, contrarresta ese estrés y reprograma el hipocampo, el cual compara las amenazas pasadas con las señales presentes e indica a la amígdala si la señal de ese momento es una verdadera amenaza o no lo es.

La prueba

Investigaciones realizadas por la Escuela de Medicina de Harvard en la década anterior mostraron que la estimulación de puntos meridianos seleccionados reduce la actividad de la amígdala, el hipocampo (otra parte del sistema límbico) y otras zonas del cerebro asociadas con el miedo. En estudios de resonancia magnética funcional (RMF) y *position emission tomography* (PET) de medicina nuclear puede observarse cómo se desactiva la alerta roja de la amígdala cuando se estimulan puntos de acupuntura.¹ Estos estudios son sumamente alentadores y revolucionarios.

Aunque las investigaciones de Harvard se enfocaron en el uso de agujas, un estudio doblemente a ciegas que comparaba la penetración de agujas de acupuntura con la mera presión (sin agujas) de los puntos meridianos (como en el *tapping*) encontró mejorías similares con ambos métodos. Estudios informales han mostrado que en realidad el *tapping* puede funcionar *mejor* que las agujas en el tratamiento de desórdenes de ansiedad.

Otro estudio confirma los hallazgos de Harvard. En este caso, el investigador Dawson Church observó componentes distintos de la reacción de pelear o huir: los niveles de cortisol. Al igual que la adrenalina, el cortisol es una hormona del estrés, la cual se libera durante la respuesta a éste.

En un ensayo aleatorizado controlado —la prueba de oro de la investigación científica—, el doctor Church y sus colegas estudiaron cambios en los niveles de cortisol y los síntomas psicológicos en 83 sujetos después de haber recibido una hora de EFT (*tapping*), una hora de terapia verbal convencional o ningún tratamiento (grupo de control). Los niveles de cortisol en el grupo de *tapping* se redujeron significativamente, hasta un promedio de 24%, mientras que otros mostraron resultados de hasta 50%. Entretanto, quienes participaron en la terapia verbal convencional y en el grupo de control no mostraron cambios significativos en sus niveles de cortisol más allá de la reducción normal que tiene lugar a medida que transcurre el día. Los reducidos niveles de cortisol en el grupo que recibió las EFT mostraron una correlación con una reducción en los niveles de ansiedad, depresión y síntomas psicológicos en general.

El doctor Church me contó la historia tras bambalinas de su estudio, la cual demostraba con más contundencia el poder de estos resultados. Cuando él envió las muestras al laboratorio para medir los niveles de cortisol, esperaba que le dieran los resultados a los pocos días, a tiempo para presentar los hallazgos en un congreso de medicina donde daría una conferencia.

El doctor quedó consternado porque los resultados se retrasaron y no pudo presentarlos. De hecho, los estudios se retrasaron por varias semanas. Al pedir explicaciones al laboratorio, le dijeron que creían que había algún error en las muestras o en su propio equipo de medición, que estaban recalibrando todo y que repetirían las pruebas una y otra vez.

¿Por qué? Porque los resultados se alejaban tanto de los niveles normales de reducción de cortisol, que en el laboratorio estaban convencidos de que debía haber algún error. Al final, confirmaron lo que el doctor Church supo desde el principio: en verdad había ocurrido una drástica e inusitada reducción de los niveles de cortisol.

El tratamiento de problemas psicológicos mediante la aplicación de *tapping* sobre acupuntos meridianos forma parte de un campo emergente conocido como “psicología energética”, y se le ha denominado “acupuntura sin agujas”. Numerosos estudios han demostrado la efectividad de la acupuntura, un sofisticado sistema de curación que se ha empleado durante 5 000 años. Hoy existe creciente evidencia que también sustenta la eficacia de la psicología energética.

En verdad, las investigaciones sobre psicología energética se ajustan favorablemente a los estándares establecidos por la Sociedad de Psicología Clínica (División 12 de la Asociación Estadounidense de Psicología) para considerarse un “enfoque basado en la evidencia”. Según David Feinstein, psicólogo clínico que ha trabajado en el departamento de psiquiatría de la Escuela de Medicina Johns Hopkins, “la evidencia de las investigaciones sobre psicología energética, la cual proviene de más de una docena de países, sugiere que ésta produce resultados inusualmente rápidos, efectivos y duraderos en toda una gama de padecimientos”.

En un informe de investigación publicado en 2012 en una importante gaceta de la Asociación Estadounidense de Psicología (APA, por sus siglas en inglés), Feinstein notificó que los estudios sobre la estimulación de los puntos de acupuntura parecen ajustarse a los criterios de la División 12 para considerarlos “tratamientos bien establecidos” para fobias y ansiedad ante los exámenes, y como “tratamientos de eficacia probable” para el trastorno por estrés postraumático (TEPT), el miedo a hablar en público y la depresión. Tres cuartas partes de las investigaciones existentes se habían

publicado durante los cuatro años anteriores al informe de Feinstein, lo cual sugiere que las investigaciones en psicología energética se están acelerando rápidamente y que están aumentando las condiciones para poder considerarla efectiva.

Hoy, docenas de estudios han demostrado la efectividad del *tapping* para toda una variedad de desórdenes y problemas. Si quieres información detallada sobre estos estudios, consulta <www.thetappingsolution.com/research>.

Esos estudios muestran con claridad la eficacia de las EFT para ayudar a resolver algunos de los problemas más difíciles que enfrentamos como humanos: TEPT, traumas, fobias y otros. Si el *tapping* funciona tan bien para los problemas más difíciles, entonces es razonable pensar —y lo demostraré en el resto de este libro— que resultará igual de efectivo, si no es que más, para los problemas “menores”, como los de las relaciones, la pérdida de peso, las creencias limitantes y los problemas económicos.

Más allá de la ciencia y la investigación: evidencia observable

Aunque estoy fascinado por los recientes avances en las investigaciones que sustentan lo que varios hemos sabido desde hace mucho tiempo —o sea, que el *tapping* funciona—, creo que es importante señalar que, además de los estudios de investigación específicos, que son muy caros y laboriosos, debemos considerar otro poderoso elemento de verdad: la evidencia observable. Es aquí donde brillan las EFT. Miles de estudios de caso, que son testimonio tanto de los practicantes como de individuos comunes, documentan claramente los resultados. El resto de este libro, donde comparto experiencias tanto personales como de otros practicantes, se suma a este creciente cuerpo de evidencias.

Tú puedes cambiar tu cerebro

Para tratar de entender mejor por qué el *tapping* funciona tan bien para curar las fobias, la ansiedad, el TEPT y otros problemas, retomemos el sistema límbico. El *tapping* no sólo detiene la respuesta al estrés. Si se estimulan los puntos de acupuntura mientras se piensa en un suceso o problema perturbador, también se reprograma la llamada “respuesta límbica”.

La reeducación de la respuesta límbica es la base de la técnica psicológica llamada “terapia de exposición”, que es la que usó el doctor Callahan con Mary. Con el tiempo, él logró que Mary se acercara a la piscina y metiera los pies en el agua, exponiéndola de manera gradual a la fuente de su fobia.

En la terapia de exposición, la persona se expone en vivo (ante una situación real, como Mary en la alberca) o *imagina* una escena o evento que produce estimulación límbica, o sea, que “detona” la respuesta. Pero este tipo de terapia de exposición convencional suele funcionar muy lentamente. En el caso de Mary, después de un año y medio, sus niveles de ansiedad durante el tratamiento en vivo aún eran muy altos y le causaron fuertes dolores de cabeza.

Cuando aplicas el *tapping* mientras recuerdas una escena perturbadora de tu niñez, haces una versión modificada de la terapia de exposición. La exposición ocurre cuando piensas en la escena

perturbadora. El *tapping* suele reprogramar con rapidez el sistema límbico. Esto funciona así: cuando piensas en algo que te provoca ansiedad u otros sentimientos incómodos, el pensamiento activa la alarma de la amígdala. Si aplicas el *tapping* mientras detonas tu respuesta de pelear o huir, se envía el mensaje de que la amígdala puede desactivarse, aun cuando el pensamiento amenazador esté presente. Con la repetición, el hipocampo recibe el mensaje: esto, que antes fue considerado *peligroso*, en realidad no es una amenaza.

¿Por qué enfocarse en lo negativo?

Una de las preguntas que la gente suele hacerme cuando hablo sobre el proceso del *tapping* es: “¿Por qué tenemos que pensar en cosas negativas para aplicar el *tapping*? ¡Yo no quiero tener pensamientos negativos! ¿Qué hay de la ley de que ‘si uno piensa en una cosa, ésta crece...’?”

Ésa es una gran pregunta. Yo entiendo por completo esa inquietud de la gente. Pero la realidad es que los llamados “pensamientos negativos” están presentes, sea que pienses en ellos conscientemente o no. Son como un fajo de cuentas que metes en un cajón porque no quieres verlos justo ahora: aún están ahí (y aún tienes que pagarlos). Nuestras emociones, creencias y traumas sin procesar operan y controlan nuestra vida. Necesitamos resolverlos —mirarlos, aceptar que están ahí y analizarlos— para aclararlos.

No nos regodeamos en lo negativo; nos enfocamos en ello por un tiempo breve. El *tapping* atiende el problema y lo aclara. Entonces podremos pasar a las ideas, inspiraciones y afirmaciones positivas. En vez de llamar “negativas” a las emociones con que aplicamos el *tapping*, las podemos llamar “la verdad”. Son la verdad de lo que tú sientes ahora; son la verdad de lo que ocurrió; son la verdad de lo que tú crees. Tú exploras esa verdad para ver cómo puedes convertirla en una verdad *fortalecedora*.

La amígdala aprende a no encender su alarma. Tú conservas la calma y ahora el hipocampo considera esa experiencia como algo no amenazador. El hipocampo es la estructura del sistema límbico que controla las asociaciones contextuales. El suceso anteriormente perturbador ahora se recibe como algo “no muy importante”. La próxima vez que pienses en el detonante o te enfrentes a él, la amígdala no se pondrá en alerta y no te lanzará directo a la respuesta al estrés.

Tras aplicar el *tapping* para resolver un asunto en particular, mis pacientes suelen decirme que ya no pueden conectarse con eso. Aún tienen el recuerdo, pero no está unido a una emoción fuerte. Eso se debe a que el sistema límbico ha reclasificado el recuerdo de una manera neutral, e incluso a veces positiva.

Los científicos estiman que, al reprogramar el sistema límbico de esta manera, se modifican permanentemente las vías nerviosas del cerebro; o sea, se eliminan las vías condicionadas del miedo en la amígdala. Esto coincide con descubrimientos científicos recientes relacionados con la *neuroplasticidad* del cerebro; por ejemplo, que las vías cerebrales no son permanentes, sino que pueden alterarse. Para decirlo de modo sencillo, tú puedes desarrollar nuevas maneras de pensar y percibir el mundo. No tienes que quedarte con tus viejas perspectivas fijas. Al igual que Mary, también puedes liberarte de dolores, ideas y recuerdos debilitantes.

Por medio del *tapping*, los recuerdos dolorosos —y tu apego a una parte específica de ellos— pueden cambiar. Yo he aplicado el *tapping* a personas con experiencias infantiles negativas y les he

pedido que digan: “Ahora, cuando visualizo a mi familia durante mi niñez, los veo sonriendo y recordando los buenos momentos que vivimos”. ¿Acaso modificamos el pasado o cambiamos los recuerdos? Claro que no. Pero eliminamos el trauma emocional y el enfoque posterior en las experiencias negativas. Cuando eso ocurre, las experiencias positivas, que siempre estuvieron ahí, pueden salir a la superficie.

Consejo para el *tapping*: ¿para qué aplicarlo?

Si modificar las vías limitantes de tu cerebro o cambiar tu biología no es suficiente motivación para que te apliques el *tapping*, considera los efectos negativos en la salud que produce el generar respuestas al estrés con gran frecuencia. Si no las eliminas mediante el *tapping* u otra técnica, las emociones conectadas a los sucesos, experiencias o pensamientos perturbadores seguirán detonando en ti la respuesta al estrés, quizá varias veces al día. Numerosos estudios han demostrado los efectos nocivos de ese estrés en el cuerpo. “Una de las influencias epigenéticas más importantes es el estrés —afirma Dawson Church—. Hoy se sabe que el golpe emocional del estrés afecta la expresión de más de mil genes, incluidos los que influyen en el envejecimiento y la regeneración celular.”

En el capítulo 6, que explora el uso de las EFT para curar problemas físicos, observaremos más de cerca las maneras en que el estrés afecta el cuerpo y la forma en que podemos reducir este estrés, ayudando así al proceso de sanación.

La unión de Oriente y Occidente: digitopuntura china antigua y psicología moderna

En Oriente —sobre todo en China—, la acupuntura se ha usado por miles de años para curar el cuerpo e interrumpir el dolor. Incluso se le ha empleado para realizar cirugías invasivas sin anestesia. ¿Cómo es esto posible? Las últimas investigaciones están mostrando que la acupuntura —y la digitopuntura, de la cual el *tapping* es una forma— incrementa los niveles de endorfina del cuerpo, esos “neurotransmisores del bienestar” sobre los cuales ya hemos oído mucho.

Es probable que este incremento en los neurotransmisores sea la razón de que la mayoría de la gente se sienta bien con sólo aplicarse el *tapping* básico, aunque no se concentren en un problema. De hecho, en el momento que quieras puedes aplicarte el *tapping* sólo sobre los puntos en que lo sientes bien, y experimentarás una sensación creciente de calma y alegría. El punto de la clavícula (véase la página 46) es el favorito de la mayoría; un par de golpecitos sobre él pueden relajarte y mejorar tu estado de ánimo.

Aunque la acupuntura ha adquirido mayor aceptación en Occidente, e incluso es recomendada por médicos y hospitales tradicionales, hasta hace poco no teníamos ninguna “prueba occidental” de cómo funciona. Sin embargo, en años recientes, los investigadores descubrieron los llamados “canales de Bonghan”.

Estos canales —llamados así en honor de Kim Bonghan, un investigador norcoreano que durante los años sesenta publicó artículos en que los describía— son estructuras microscópicas filiformes

que corresponden a los meridianos o canales de la acupuntura tradicional. Imágenes tomadas con microscopios estereoscópico y electrónico muestran que estas estructuras tubulares miden entre 30 y 100 micrómetros de ancho y recorren el cuerpo hacia arriba y hacia abajo, tal como los antiguos canales meridianos. Como punto de referencia, un glóbulo rojo mide de seis a ocho micrómetros de ancho, de modo que estas estructuras son diminutas.

Puedes imaginar los canales de Bonghan como una red de fibra óptica en el cuerpo. Llevan una gran cantidad de información, a menudo mucha más de la que puede transportar el sistema nervioso o los sistemas químicos del cuerpo. En otras palabras, el *tapping* se encuentra en la intersección del linaje oriental de la digitopuntura/acupuntura y el linaje occidental de la psicología y otros procesos mente-cuerpo. Espero que al final de este libro estarás de acuerdo en que esa intersección es donde puede ocurrir una auténtica magia.

No sólo para los profesionales

Además de que ya se han establecido los fundamentos científicos y psicológicos de las EFT, a mí me atrajo el hecho de que resultan muy seguras y fáciles de aplicar a uno mismo y a otras personas. En verdad, a muchos de los mejores practicantes de las EFT los han entrenado principalmente con la metodología del *tapping*, sin estudios formales en psicología o medicina. Ciertamente, cada tipo de entrenamiento conlleva sus propios beneficios; un médico lleva su conocimiento del cuerpo a la práctica de las EFT y puede tener ciertas ventajas o percepciones que otros no tienen. Pero, como le gusta decir a la doctora Patricia Carrington, amiga mía y experta en EFT: “En verdad, es el método del pueblo”.

Gary Craig, fundador de las EFT, era un ingeniero de Stanford que tenía una comprensión natural de la gente y sus problemas. Fue capaz de aplicar el método de *tapping* que aprendió del doctor Callahan y de mejorarlo. Mi historia es similar. Mi deseo principal es ayudar a la gente, difundir esta importante herramienta y enseñar a las personas cómo pueden usarla para cambiar su vida.

Por tal razón, este libro es sobre *ti* y sobre *tu búsqueda*. Es sobre tu experiencia del cambio y la realización de lo que más deseas. Aunque te indicaré cuándo podrías recurrir a un profesional de las EFT para buscar ayuda o consejo específico, tú puedes hacer cosas increíbles por ti mismo con sólo aplicar las ideas y conceptos presentados aquí.

Y ahora que has visto la prueba de cómo funcionan las EFT, estoy seguro de que estás ansioso por experimentarlas por ti mismo. Y eso es justo lo que haremos en el capítulo 2.

-
- ¹ J. Fang *et al.*, “The Salient Characteristics of the Central Effects of Acupuncture Needling: Limbic-Paralimbic-Neocortical Network Modulation”, en *Human Brain Mapping*, 30, núm. 4 (abril de 2009), pp. 1196-1206; K.K. Hui *et al.*, “Acupuncture Modulates the Limbic System and Subcortical Gray Structures of the Human Brain: Evidence from fMRI Studies in Normal Subjects”, en *Human Brain Mapping*, 9, núm. 1 (2000), pp. 13-25.

CAPÍTULO 2

Guía rápida: experimenta el *tapping* ahora mismo

Si alguien puede quedar traumatado en 30 segundos, ¿por qué no podría quedar curado en un día, una hora o un minuto?

RICK WILKES, experto en las EFT

Jackie, exitosa agente de bienes raíces canadiense, sufría de un terrible miedo a hablar en público. Muchos de nosotros sentimos miedo de hablar ante un público numeroso, pero el miedo de Jackie era con todo tipo de público, numeroso o reducido. Incluso al estar en una conferencia con colegas, personas a las que conocía y en quienes confiaba, se ponía nerviosa y ansiosa.

Obviamente, eso afectaba su trabajo. Limitaba su habilidad para salir al mundo y hacer crecer su negocio; pero lo que era más importante, afectaba su experiencia de la vida. Sólo imagina el peso de sentirte preocupado constantemente de que te juzguen por no decir “lo correcto”. Aunque Jackie era una mujer inteligente, se abstenía de expresar sus ideas por un aplastante temor a ser juzgada.

Jackie aplicó el protocolo del *tapping* y se concentró en desechar algunas creencias que tenía de niña: que no tenía voz, que no la oían y que no era capaz de defender su opinión. Específicamente se enfocó en las experiencias que tuvo al ver cómo su padre castigaba a sus hermanos y no ser capaz de intervenir para protegerlos. Durante sus años formativos esas experiencias condicionaron su mente y su cuerpo a tener una reacción negativa cuando expresaba su opinión en público. La aplicación del *tapping* mientras se enfocaba en esos sucesos detuvo las respuestas de su cerebro y su cuerpo, y sus miedos desaparecieron.

Su negocio ha crecido de forma impresionante desde entonces. Pero lo más importante es que por fin se siente cómoda en sus interacciones con los demás.

¿Librarse del dolor en cuestión de minutos?

Mandy, madre soltera, recurrió a mí por un dolor que le daba esporádicamente en todo el cuerpo. Los diversos médicos que consultó no le habían hallado explicación física y le dijeron que “todo estaba en su cabeza”. Aunque una parte de ella estuvo de acuerdo, le frustraba que la única solución que le ofrecieron era tomar analgésicos de manera continua, lo cual interfería con su vida.

“¿Cuál es la emoción que está detrás de este dolor?”, le pregunté. Ella respondió rápido: “La ira”. Específicamente, la ira relacionada con una difícil situación laboral. Tras pasar algunos minutos

hablando sobre su ira mientras se aplicaba *tapping*, el dolor de su mandíbula desapareció por completo, un resultado que a ella le pareció milagroso.

¿Qué estaba físicamente mal con su mandíbula? Es probable que nada. El dolor era sólo la manera en que su cuerpo manifestaba el enojo que ella no podía expresar de otras maneras. (En el aspecto mecánico, es probable que el dolor proviniera de una reducción del flujo sanguíneo en esa área a causa de una tensión crónica que eliminamos por medio del *tapping*.) Hoy, Mandy sabe que si siente dolor en el cuerpo, lo que debe preguntar no es “¿Qué pasa con mi cuerpo?”, sino “¿Qué trata de decirme mi cuerpo?” Y ella sabe que puede usar el proceso de *tapping* para eliminar la emoción y el dolor.

Soltar el pasado

Lori tenía 45 años, y estaba sola y sin pareja. Recientemente había pasado por un divorcio difícil y varias experiencias negativas con relaciones breves, y se sentía sin esperanzas. No sólo había perdido la fe en su capacidad para atraer al hombre correcto, sino que no estaba dispuesta a exponerse a más dolor. Su mente equiparaba las relaciones con el dolor. Lo más seguro era ni siquiera intentarlo.

Aplicamos *tapping* mientras ella pensaba en su divorcio, sus creencias sobre sí misma y sus ideas acerca de los hombres. En esencia, eliminamos toda la carga emocional que llevaba respecto de las relaciones. Paso por paso, ella abrió su corazón a la posibilidad de un nuevo amor y se formó una visión de cómo podría ser esa relación.

Experimenta el *tapping* ahora mismo

Éstas son sólo unas cuantas de las miles de historias asombrosas que han surgido a partir del uso de las EFT. Estoy seguro de que sientes curiosidad por experimentar los efectos tan poderosos y contundentes que el *tapping* puede producir en tu vida.

De todo lo que he visto en los diez años que he explorado el *tapping*, mi parte favorita del proceso aún es su sencillez, así como lo fácil que es aprenderlo, ponerlo en práctica y beneficiarse de él.

La verdad es que todos estamos sumamente ocupados. No tenemos tiempo para estudiar un proceso complicado y esperar que en algún momento podamos ver algún resultado. Por desgracia, mucho del material de autoayuda y desarrollo personal se enfoca en conceptos e ideas, y por mucho que a algunos nos guste el aspecto intelectual de estudiar, aprender y explorar diferentes conceptos, lo que buscamos es un cambio real.

Queremos en verdad bajar de peso, sanar nuestro cuerpo, mejorar nuestra economía, encontrar la relación que deseamos o mejorar la que tenemos, etcétera. El *tapping* puede lograr todo esto y más.

Como ya lo dije, ponerse en marcha es fácil. Más adelante abordaré en detalle cada uno de los

ocho pasos simples que enumero a continuación.

1. Determina tu “problema más apremiante” (PMA) y crea una frase para recordarlo (véanse las páginas 40 y 41).
2. Mide la intensidad de tu PMA del cero al diez con la “escala de unidades subjetivas de aflicción” (EUSA; véase la página 43).
3. Crea una “declaración inicial” (véase la página 43).
4. Aplicate *tapping* sobre el “punto de karate” (véase la página 46) mientras dices tres veces tu “declaración inicial”.
5. Aplicate *tapping* por los ocho puntos de la secuencia de las EFT (véase la página 46) mientras pronuncias en voz alta tu frase recordatoria. Da entre cinco y siete golpecitos en cada punto.
6. Cuando hayas terminado de aplicar *tapping* en los ocho puntos de la secuencia, respira profundamente.
7. Vuelve a medir la intensidad de tu problema con la escala del cero al diez para observar tu avance.
8. Repite las veces que sean necesarias para obtener el alivio que deseas.

Ahora que ya tienes una idea de lo que estás explorando, hazte una última pregunta: ¿estás listo para un cambio real, ahora mismo? Si es así, prosigue tu lectura.

¿Qué es lo que más te molesta?

He encontrado que la manera más fácil de empezar a aplicar el *tapping* es en lo que llamo el PMA (problema más apremiante). Todos tenemos uno; se trata del problema, asunto o dificultad que domina nuestro espacio mental y emocional en el presente. Si yo te preguntara qué es lo que más te molesta justo ahora, ¿qué me responderías? ¿Qué es lo que más te estresa o preocupa?

Entre los PMA más comunes están:

- *El trabajo. ¡Mi jefe me está haciendo enloquecer!*
- *Mi cuerpo. La espalda me ha dolido terriblemente por varios días.*
- *Mi pareja. Nos peleamos anoche y no puedo dejar de pensar en lo molesto que estoy.*

Ahora tómate un momento y responde estas preguntas para ti: *¿Qué es lo que más me molesta en este momento? ¿Cuál es el problema más apremiante en mi vida?* A mucha gente le ayuda anotar su PMA. Dicho lo anterior, seguro puedes hacer todo en la cabeza.

¿Ya está? Si se te ocurren varias cosas, lo cual es muy probable, elige una para empezar. Aquí no hay correcto e incorrecto; sólo obedece a tu intuición. (En este proceso oirás hablar mucho del uso de la intuición.)

Cuando ya tengas tu PMA, me gustaría que lo definieras un poco más. Quizá el problema te llegó como “Estoy furioso con mi pareja”. Ésa es una afirmación bastante general; ahora piensa en cosas específicas respecto de la situación. Por ejemplo, en vez de “Estoy furioso con mi pareja”, puedes decir: “Estoy furioso con mi pareja por lo que me dijo anoche”.

Consejo para el *tapping*: sé específico

Una de las cosas que más oigo de la gente que aprende el *tapping* es que nunca saben qué decir. A lo largo del libro te mostraré algunos ejemplos de frases para formular los PMA, pero las circunstancias que enfrentas son únicas; no tengo manera de saber con precisión qué es lo que te ocurre. Señalaré temas

generales, pero tú necesitarás adaptarlos, y ajustar el lenguaje a tus experiencias específicas. Confía en tus instintos; si sigues el proceso tal como se expone, es casi imposible que te equivoques con el *tapping*.

Es igualmente importante ser lo más específico posible. Aplicar el *tapping* para un problema más general en verdad puede elevar tu estado de ánimo y hacerte sentir mejor. Pero añadir detalles que crean especificidad —aspectos particulares de una experiencia, como cuándo ocurrió, a quiénes involucró, qué sentiste en el cuerpo, etcétera— revela con más claridad el punto de enfoque de ese problema en particular. Como resultado, tendrás una mejor capacidad para reprogramar tu respuesta cerebral ante él.

Si tienes problemas para encontrar el lenguaje exacto, enfócate en el sentimiento, o visualiza una imagen de lo que ocurrió (u ocurre) y luego descríbelo. Haz todo lo necesario para tener un recuerdo o sentimiento claro; eso funcionará.

Veamos un ejemplo. Una frase muy general para describir un PMA sería: “Me duele el hombro”.

Una frase más específica sería: “Me duele el hombro izquierdo cuando levanto el brazo”.

Una frase aún más específica sería: “Siento un dolor punzante y ardiente en el hombro izquierdo cuando levanto el brazo”.

Ahora veamos una frase que describe un problema emocional: General: “Estoy enojado”.

Más específica: “Estoy enojado con mi jefe por lo que me dijo”.

Aún más específica: “Siento en el pecho un enojo contra mi jefe porque me dijo que no estoy haciendo bien mi trabajo”.

Puedes volverte específico de varias maneras. A veces, hacerte preguntas más profundas una y otra vez puede ayudar a determinar tus sentimientos específicos. Por ejemplo:

“Estoy enojado con él.” ¿Por qué?

“Porque se portó como un patán.” ¿Qué hizo?

“No me respondió la llamada.” ¿Cómo me hace sentir eso?

“Enojado.” ¿Qué tan enojado?

“¡Muy enojado!” ¿Cómo mediría mi enojo en una escala del cero al diez?

“Siete.” ¿En qué parte del cuerpo siento el enojo?

“En el pecho. ¡Siento que me va a explotar!”

Ahora tienes detalles más específicos sobre lo que te enoja, qué tan enojado estás, en qué parte del cuerpo sientes el enojo, etcétera. Siempre trata de ser lo más específico posible.

Cómo usar la escala del cero al diez (EUSA)

Ahora que conoces tu PMA, asígnale un número del cero al diez en la escala EUSA (escala de unidades subjetivas de aflicción). Piensa en tu PMA y detecta lo que provoca en tu cuerpo. ¿Cuál es el nivel de aflicción que te produce? Un diez sería la mayor aflicción imaginable; un cero significaría que no sientes aflicción alguna. No te preocupes por acertar al nivel “correcto” de aflicción. Sólo sigue tu intuición. Piensa en la ira que sientes contra tu pareja. Si estás que echas fuego, quizá puedas medirte con un ocho o un nueve. Si aún estás molesto pero ya un poco más calmado que anoche, entonces puedes calificarte con cinco. Para ver cambios significativos en un problema, empieza con algo a lo que puedas poner cinco como mínimo.

Cómo hacer tu declaración inicial

Una vez que conoces tu nivel de EUSA, el siguiente paso es hacer lo que se llama “declaración inicial”. Ésta presenta la energía del PMA sobre el que vas a trabajar. Cuando sepas cuál será tu

declaración inicial, podrás empezar con el *tapping*.

Una declaración inicial básica sería ésta:

“A pesar de que _____ [llena el espacio con tu PMA], me acepto profunda y totalmente”.

Puedes decir, por ejemplo: “A pesar de que estoy enojado con mi pareja por lo que me dijo anoche, me acepto profunda y totalmente”. O: “Aunque me duele la espalda, me acepto profunda y totalmente”. O bien: “Aunque estoy muy estresado porque se acerca una fecha de entrega en el trabajo, me acepto profunda y totalmente”.

Adelante. Trata de hacer una declaración inicial para tu problema más apremiante. No te preocupes por formularla con un lenguaje perfecto. Cualquiera que sea tu PMA, tan sólo llena el espacio.

Cuando sepas cuál será tu declaración inicial, podrás empezar con el *tapping*. Comienza pronunciándola tres veces mientras te aplicas *tapping* en el punto de karate (véase la página 46). Puedes aplicarlo con la mano que mejor te acomode. Golpetea con un ritmo y fuerza que te resulten cómodos; no podrás equivocarte.

Después de decir la declaración tres veces, aplica la técnica sobre los ocho puntos de la secuencia de las EFT mientras pronuncias la frase recordatoria.

Aceptarse con todo y el problema

Además de la preocupación por enfocarse en lo “negativo”, algunas personas no se sienten a gusto al decir que se aceptan aun teniendo en cuenta el problema con el que trabajan. El problema parece ser demasiado grande, importante o intolerable para permitirles la autoaceptación.

Si descubres que en verdad no puedes hacer esa declaración —lo cual es raro, pero llega a ocurrir—, no pasa nada. Puedes omitirla y seguir aplicando el golpeteo mientras piensas en el problema, en silencio. Después podrás intentar pronunciarla. Sin embargo, para la mayoría de nosotros es muy importante decirla aunque nos cueste trabajo.

Aceptarnos como somos no es lo mismo que “arreglar” el problema o “mantenerlo a raya”. Es mostrar amor y compasión por nosotros mismos (por nuestros sentimientos, situación e historia).

Entre esta autoaceptación y la verdadera solución del problema suele haber una distancia considerable. Como reza un viejo dicho: “Aquello a lo que te resistes, persiste”. ¡A menudo, cuando uno se acepta es cuando ocurren los cambios más drásticos!

Consejo para el *tapping*: sígueme al pie de la letra...

Si eres como yo, el *tapping* te parecerá extraño al principio. Hace falta un poco de esfuerzo para memorizar los puntos y entender el proceso.

Pero deberás seguirme al pie de la letra durante las dos páginas siguientes (y repasarlas algunas veces si lo necesitas). El empeño que pongas ahora hará la diferencia, y cuando conozcas las bases, las cosas avanzarán muy rápido.

Cómo elegir una frase recordatoria

La frase recordatoria es corta; sólo un par de palabras para traer a la memoria tu PMA. La pronunciarás en voz alta al trabajar con cada uno de los ocho puntos de la secuencia de las EFT (véase la página 46). Por ejemplo, si tu PMA tiene que ver con la ira que sientes contra tu pareja, puedes aplicarte *tapping* en cada punto de la secuencia, diciendo: “Esta ira... esta ira... esta ira...” Otros ejemplos de frases recordatorias son:

“Este miedo que siento...”

“Esta tristeza...”

“Esta frustración...”

“Este dolor de espalda...”

“Este dolor de cabeza...”

Repetirás la frase en voz alta para recordarte el problema en cada punto. Este recordatorio sirve para mantenerte enfocado en el PMA sin distraerte. También funciona como barómetro, pues te ayuda a determinar durante el proceso qué tan verdadero sientes que es tu PMA.

Cuando te acostumbres al *tapping* podrás cambiar la frase recordatoria mientras aplicas la técnica sobre cada punto. Por ejemplo, puedes decir: “Esta ira... esta ardiente ira... se quema dentro de mi pecho... estoy furioso...”

Ofreceré más ejemplos de frases recordatorias cambiantes dentro de los guiones de *tapping* de todo el libro. Por lo pronto, para empezar, mantenla sencilla y repite la misma frase en cada punto.

Cómo aplicar *tapping* en los puntos

Cuando tengas tu frase recordatoria estarás listo para empezar a aplicar *tapping* en los ocho puntos de la secuencia de las EFT. Estos puntos son:

1. Ceja

2. Costado del ojo

3. Bajo el ojo

4. Bajo la nariz

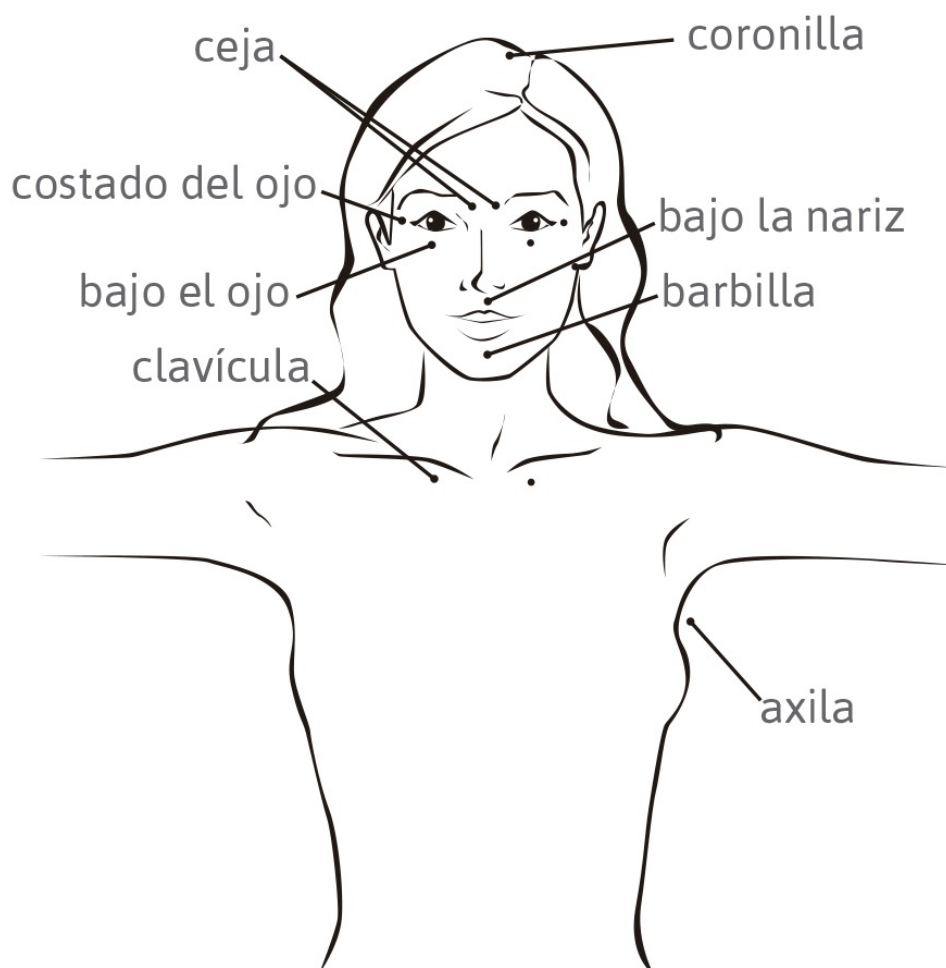
5. Barbilla

6. Clavícula

7. Axila

8. Coronilla

Puntos de tapping



www.thetappingsolution.com



Los mismos meridianos recorren ambos lados del cuerpo, lo cual significa que puedes aplicarles *tapping* con cualquier mano, en el lado del cuerpo que mejor te acomode. Si quieres, incluso puedes aplicarlo en ambos lados del cuerpo a la vez (aunque no es necesario, pues tocarás los mismos meridianos sin importar en qué lado lo apliques). Golpetea de cinco a siete veces en cada punto de la

secuencia. No tienes que hacer una cuenta exacta. Si lo sientes adecuado, golpetea 20 o 100 veces en un punto. La idea es dedicar tiempo suficiente a cada punto para pronunciar tu frase recordatoria y dejar que penetre en tu mente.

¿Estás listo para probar? Empieza por decir tu declaración inicial tres veces mientras aplicas *tapping* en el punto de karate. Luego aplícalo en cada uno de los ocho puntos de la secuencia (ceja, costado del ojo, bajo el ojo, bajo la nariz, barbilla, clavícula, axila y coronilla), mientras dices la frase recordatoria. No te preocupes por hacer todo perfecto la primera vez. Sólo hazlo lo mejor que puedas y vive la experiencia.

Haz una revisión

¡Ya terminaste una ronda completa de *tapping*! Ahora respira profundamente. Siente tu cuerpo y percibe qué le ocurre. Pregúntate: “¿Cambió el problema?” “¿Qué pensamientos me vinieron a la mente mientras golpeteaba?” “¿Cómo me siento ahora en la escala del cero al diez?”

Vuelve a pensar en lo que te dijo tu pareja anoche y percibe cómo te sientes al respecto ahora. Quizá sientas que esa ira que antes bullía ahora sólo está tibia. En ese caso puedes aplicar algunas rondas más, usando el mismo lenguaje, y eliminar el problema por completo.

O quizá descubras que, mientras aplicabas la técnica enfocándote en lo que tu pareja te dijo anoche, recordaste otra cosa que te dijo hace tres semanas y que te enfureció aún más. ¡Fabuloso! No por haberte enojado con tu pareja, sino porque identificaste por ti mismo lo que sucede *en realidad*. En ese caso, puedes pasar de concentrarte en la ira que sentiste anoche a concentrarte en la de hace tres semanas. De esta manera “pelamos la cebolla” y revelamos cada una de las capas de un problema para hallar solución, libertad, esperanza y entendimiento.

Te aconsejo que sigas aplicando la técnica hasta que tu problema más apremiante se haya aligerado a tal grado que te sientas muy bien al respecto. Esto implica bajar tus niveles de EUSA hasta dos o tres —lo cual puede resultarte muy manejable—, o incluso llegar hasta cero y eliminar el problema por completo. Aplica *tapping* lo suficiente para soltar tu dolor, sea físico, emocional o espiritual. No te distraigas. Haz cinco, 10 rondas. Comprométete a conseguir el alivio que necesitas. Entonces, cuando ya hayas eliminado tu PMA, pasa al siguiente problema que quieras superar.

Guía de consulta rápida

Aquí tenemos, una vez más, los ocho pasos de las EFT. Podría ser útil poner un separador en esta página para que puedas consultarla mientras avanzas en los capítulos siguientes. Sin embargo, la mayoría de la gente se aprende rápido estos pasos, así que quizá no necesites esta referencia por mucho tiempo.

1. Determina tu problema más apremiante (PMA).
2. Mide la intensidad de tu PMA usando la EUSA del cero al diez.
3. Crea una declaración inicial usando tu PMA para llenar el espacio: “A pesar de que , me acepto profunda y totalmente”.

4. Aplicate *tapping* sobre el punto de karate mientras dices tres veces tu declaración inicial.
5. Aplicate *tapping* por los ocho puntos de la secuencia de las EFT mientras pronuncias en voz alta tu frase recordatoria. Da entre cinco y siete golpecitos en cada punto, empezando en la ceja y terminando en la coronilla.
6. Respira profundamente.
7. Mide la intensidad de tu PMA con la escala del cero al diez.
8. Repite todo el proceso o empieza a trabajar con un PMA distinto.

También puedes ver el proceso en un video que encontrarás aquí:
<www.thetappingsolution.com/tappingvideo>.

Objetivos del *tapping*

En la sección anterior aplicamos el *tapping* concentrándonos en una emoción: la ira. A lo largo de este libro abarcaremos toda una variedad de problemas a los que puede aplicarse el *tapping*, desde emociones agobiantes como la ira hasta dificultades con el peso, las relaciones y el dinero. Al problema que se trabaja con el *tapping* en una ronda determinada se le llama “objetivo”. A medida que apliques la técnica, surgirán diferentes capas o aspectos de ese objetivo. A menudo empezarás con un objetivo y luego, debajo de éste, encontrarás algo más: una capa. Por ejemplo, quizá tu objetivo sea la ira que sentiste hacia algún amigo por un comentario que hizo. Mientras aplicas la técnica concentrándote en esa ira, ésta puede desaparecer y revelar una capa diferente; por ejemplo, la tristeza. Luego, mientras aplicas el *tapping* concentrándote en la tristeza, tal vez te percatas de que en realidad estás frustrado contigo mismo por no haber enfrentado a tu amigo cuando hizo sus comentarios ofensivos. Y así se prosigue hasta eliminar el problema. Es probable que al principio el trabajo con todas estas capas te resulte tedioso; pero la realidad es que las experiencias emocionales, físicas y espirituales suelen tener varias capas. A menos que nos ocupemos de cada capa o aspecto de un problema, no podremos erradicarlo por completo.

Entonces, ¿cómo sabes qué objetivo elegir para empezar tu exploración con el *tapping*? Los cuatro tipos de objetivos más comunes para trabajar son síntomas/efectos secundarios, emociones, sucesos y creencias limitantes. En la siguiente sección abordaremos cada uno de ellos.

Para ayudarte a identificar estos objetivos, quiero presentarte una imagen creada por Lindsay Kenny, mi amiga experta en EFT, y llamada el “árbol del *tapping*”. Esta ingeniosa imagen muestra cada tipo de objetivo y la manera en que afecta pma particulares.

El árbol del *tapping*: identifica tus objetivos

Síntomas/efectos secundarios (las hojas): adicciones, TEPT, afecciones cardíacas, hipertensión, problemas de peso, asma, autosabotaje, dolores y enfermedades, acumulación y postergación, etcétera.

Emociones (las ramas): vergüenza, culpa, remordimiento, rechazo, ira, resentimiento, tristeza, depresión, impotencia, miedo, ansiedad, estrés, etcétera.

Sucesos (el tronco): padres distantes, maltrato infantil, abandono/traición, cualquier tipo de abuso, disciplina/crítica excesiva, castigos físicos, pleitos/gritos en el hogar, falta de apoyo/amor, padre alcohólico, etcétera.

Creencias limitantes (las raíces): “Nada me sale bien”, “No me siento a salvo, no me siento bien”, “No soy digno de amor”, “Soy diferente”, “No valgo la pena”, “No soy suficientemente bueno”, etcétera.



En esta ilustración, las raíces del árbol son nuestras creencias limitantes, aquello que tomamos por verdadero o falso acerca de nosotros mismos y el mundo. El tronco del árbol representa sucesos del pasado, a menudo traumáticos, que aún nos afectan. Las raíces son las emociones que surgen, incluidas la ira, la tristeza, la frustración y la desesperanza. Por último, las hojas

simbolizan los efectos secundarios o síntomas externos que se manifiestan y crean aflicción en nuestra vida.

A lo largo del libro saltaremos repetidamente de un punto a otro del árbol del *tapping*; aplicaremos la técnica concentrándonos en los síntomas, emociones, sucesos traumáticos y creencias subyacentes. La mayoría de los PMA tienen varias capas. Por ejemplo, es posible que tengas un síntoma físico externo y, además, una aflicción emocional, ambos derivados de un suceso de tu niñez. Tal vez descubras que, si aplicas el *tapping* en una parte del árbol, otra parte también mejora. Por ejemplo, trabajar enfocándote en una creencia limitante (raíz) puede tener efectos profundos en un síntoma o efecto secundario (hoja).

Síntomas y efectos secundarios

Los síntomas y efectos secundarios que puedes elegir como objetivos de *tapping* incluyen problemas como las adicciones, el sobrepeso, el dolor físico, el autosabotaje, las dificultades financieras y las afecciones cardíacas. Éstos son los más fáciles de reconocer y a menudo los más molestos, pues son muy reales y vigentes. Y aunque podrían parecer problemas en sí mismos, a menudo son sólo expresiones de un asunto más profundo. Lo ideal es que con el tiempo llegues a identificar ese problema más profundo y lo uses como objetivo de *tapping*.

No obstante lo anterior, a veces es más fácil aplicar esta técnica enfocándote en síntomas o efectos secundarios obvios, lo cual por sí solo puede producir magníficos resultados. Por ejemplo, mi amiga Arielle padecía de migraña. El dolor no cedía ante ningún remedio. Ella y yo dedicamos no más de 30 minutos a aplicar *tapping* enfocado sólo en el síntoma físico: la migraña.

La declaración inicial que usamos fue: “A pesar de que tengo esta migraña, me acepto profunda y totalmente”. Aplicamos *tapping* sobre los puntos y usamos frases recordatorias como: “Estas migrañas... estas dolorosas migrañas”, etcétera.

No nos enfocamos en las emociones que subyacían en los dolores ni en las creencias limitantes

que podrían haberlos causado. Hablamos sobre cuándo empezó su padecimiento, pero sólo brevemente. Tan sólo aplicamos la técnica concentrándonos en el síntoma —a lo cual se le llama “*tapping* del síntoma”—, y la migraña desapareció.

Pero cuando un *tapping* del síntoma no produce mejoría, sabrás que necesitas ir más abajo en el árbol del *tapping* para identificar un objetivo más profundo que te dará el alivio que buscas. Un buen primer paso es observar tu estado emocional.

Emociones

Si Arielle no hubiera visto resultados al aplicar el *tapping* concentrándose en sus jaquecas, mi siguiente paso habría sido preguntarle: “¿Cuál es la emoción que está detrás de estos dolores de cabeza? ¿Qué sientes exactamente cuando piensas en estas migrañas?” Quizá ella habría respondido: “ira”, “tristeza” o “melancolía”, y entonces habríamos aplicado la técnica concentrándonos en esas emociones hasta eliminarlas.

A veces hay diversas emociones detrás de un síntoma. A medida que pelamos las diferentes capas de la cebolla, pueden presentarse distintos aspectos del objetivo. Lo que empieza como ira suele convertirse en tristeza y luego en melancolía profunda. Siempre podemos empezar por aplicar el *tapping* enfocándonos directamente en las emociones; si lo que más nos agobia es una emoción, entonces debemos empezar por ahí. Si sientes enojo por algo, aplica el *tapping* concentrándote en eso. Si sientes rechazo, desesperanza o impotencia, empieza a aplicar la técnica ahora.

Una profunda experiencia emocional

A veces es fácil quedar atrapado en las emociones que conocemos mejor. Por ejemplo, muchos de nosotros acabamos por aplicar *tapping* enfocándonos en sentimientos de ira y tristeza, los cuales son fáciles de reconocer. Pero acceder a un vocabulario emocional más amplio puede ayudarnos a dar más especificidad al *tapping*. Aquí tenemos algunas emociones clave que experimentamos muchos de nosotros. Usa esta lista para conectarte mejor con lo que te ocurre.

Alienación	Asco	Irritabilidad
Ambivalencia	Aflicción	Culpa
Ira	Duda	Odio
Ansiedad	Pavor	Nostalgia
Amargura	Vergüenza	Esperanza
Aburrimiento	Envidia	Horror
Desprecio	Temor	Hostilidad
Depresión	Frustración	Humillación
Desesperación	Pena	Ansia
Histeria	Soledad	Rabia

Inseguridad
Aborrecimiento
Resentimiento
Preocupación

Paranoia
Lastima
Deshonra

Arrepentimiento
Remordimiento
Sufrimiento

Sucesos del pasado

Otra categoría común de objetivos de *tapping* son los sucesos del pasado. Como veremos más a fondo en el capítulo 5, hay dos tipos de sucesos: los que ocurren y son fáciles de superar, y los que nos afectan y permanecen con nosotros. La diferencia entre ambos está en si los procesamos emocional, energética y físicamente o no.

Una persona puede recordar algo que le sucedió en la preparatoria —por ejemplo, una ruptura amorosa— y ser capaz de decir: “Sí, fue una experiencia difícil, pero ya pasó y yo seguí adelante”. La persona recuerda la experiencia, pero no siente emociones al respecto. Otra persona sufrió una ruptura igual pero vive una experiencia totalmente distinta. La siente en lo más profundo de su ser; siente una intensa tristeza, remordimiento y añoranza por el amor perdido. Es una experiencia que no se ha procesado. Aplicar las EFT enfocándose en ese suceso del pasado le ayudará a superar el dolor y seguir adelante.

Creencias limitantes

Una creencia limitante es una falsa idea sobre nosotros mismos o el mundo. Las creencias limitantes son conclusiones incorrectas que sacamos con base en sucesos o experiencias. Por ejemplo, es posible que alguien tenga una creencia limitante acerca de su capacidad para tener éxito en un proyecto por haber tenido un fracaso anterior. Predecimos que el mismo resultado nos ocurrirá en el futuro y eso limita nuestras expectativas.

Como se muestra en la ilustración del árbol del *tapping*, nuestras creencias limitantes son el sistema de raíz de nuestra vida. A veces es difícil aceptar la idea de una “creencia limitante”, pues mientras no la reconocemos como tal, tan sólo la vemos como “la verdad”. Creemos que nunca bajaremos de peso porque nuestros padres nunca lo hicieron, o que no podemos ser ricos porque los ricos no son espirituales. Cualquier idea que elimine posibilidades es una creencia limitante. Otras ideas de este tipo pueden ser:

“Nada me sale bien.”

“No estoy a salvo.”

“No soy digno de amor.”

“Soy diferente.”

“No valgo la pena.”

“No soy suficientemente bueno.”

A menudo aprendemos estas ideas en la niñez. Nos las transmiten nuestros padres, maestros y compañeros durante los primeros años, e impregnan todos los ámbitos de nuestra vida. La creencia de que “nada me sale bien” tendrá profundas implicaciones en todo lo que hacemos. Cambiará nuestra manera de comportarnos, lo que decimos, lo que buscamos y mucho más.

Con frecuencia, aplicar *tapping* concentrándonos en los sucesos de la niñez o el pasado elimina las creencias limitantes, pero si sabemos con precisión cuáles son esas creencias, podemos usar la técnica directamente en ellas.

Ejercicio: crea tu propio árbol del *tapping*

El árbol del *tapping* es una fabulosa representación visual de lo que ocurre en nuestra vida. Es una herramienta maravillosa para abordar sistemáticamente diferentes problemas. También facilita ver cómo un síntoma puede relacionarse con una emoción, suceso o creencia —cómo se conecta la “hoja” con la “rama”, el “tronco” o las “raíces”—. Estas conexiones y percepciones son fundamentales para obtener los mejores resultados con las EFT. Como ya lo expliqué y volveré a explicarlo, es crucial que seas específico al aplicar el *tapping* para que puedas enfocarte bien en lo que ocurre, y la mejor manera de llegar a esa especificidad es indagar más profundamente.

Tómate unos minutos para dibujar tu propio árbol del *tapping*. Puedes imprimir una copia sin texto de esta imagen en <www.thetappingsolution.com/tree>, o bien puedes trazarla en una hoja de papel. No tiene que ser un dibujo bello; tan sólo asegúrate de dejar bastante espacio. ¡La mayoría de nosotros tiene más asuntos por trabajar de lo que muestra este árbol!

Las hojas: síntomas y efectos secundarios

¿Qué síntomas experimentas en la actualidad? ¿Cómo sientes tu cuerpo? ¿Qué te han diagnosticado? ¿Tienes algún dolor físico? Llena el área de las hojas con todos estos problemas visibles y tangibles. Por ejemplo, puedes anotar síntomas como “sobrepeso”, “dolor de espalda”, “depresión clínica”, “poca energía” o “falta de claridad”. La mejor manera de determinar qué anotar aquí es pensar en los problemas de los que te quejas más a menudo. Cuando alguien pregunta “¿Qué te ocurre?”, ¿qué sueles responder?

Las ramas: emociones

¿Qué emociones sientes de manera regular? Cuando te levantas por la mañana, ¿cómo te sientes? Cuando te acuestas por la noche,

¿cómo te sientes? Piensa en tu día anterior y anota cualquier emoción negativa que hayas experimentado. Si no avanzas, consulta la lista de emociones de las páginas 52 y 53.

El tronco: sucesos

¿Qué sucesos de tu presente y tu pasado aún están vivos para ti? ¿Qué acontecimientos fueron una fuente de estrés la semana pasada? ¿El año pasado? ¿La década pasada? En el capítulo 5 ahondaremos más en cómo te afecta ahora el pasado, así que no te preocupes por determinar cada suceso en particular. Tan sólo elige los que parezcan más obvios e importantes.

Las raíces: creencias limitantes

¿Cuáles son las creencias que tienes sobre ti mismo?, ¿sobre la vida en general o tu vida en particular?, ¿sobre

el dinero?, ¿sobre las relaciones?, ¿sobre tu cuerpo? No te preocupes si te cuesta un poco de trabajo establecer esto ahora, pues suele requerir una exploración más profunda. Recuerda que, mientras no reconocemos las creencias limitantes como tales, tan sólo las vemos como la verdad. Para empezar a determinar algunas de estas ideas, puedes hacerte preguntas como:

- ¿Qué creo acerca de mí mismo?
- ¿Qué creo acerca del mundo?
- ¿Qué creo acerca del dinero?
- ¿Qué creo acerca de las relaciones?
- ¿Qué creo acerca de mi cuerpo?

Insisto, a lo largo del libro exploraremos en detalle cada uno de estos temas. Por ahora sólo escribe lo que te llegue a la mente.

Cuando termines, vuelve a revisar tu árbol. Se trata de un breve resumen de tus dificultades actuales. Seguramente no es muy completo, pero espero que sirva para dos propósitos: en primer lugar, para ayudarte a ver algunos de los problemas que ocurren en tu vida, a fin de que puedas enfocarte en los objetivos con que quieras trabajar; para ayudarte a entender cómo enfocar el *tapping* para obtener los mejores resultados (al entender los aspectos y capas de cada problema, así como la manera en que se conectan unos con otros). Con estas emociones, síntomas, sucesos y creencias limitantes trabajaremos a lo largo del libro. Los erradicaremos por completo, y así haremos espacio para una persona nueva, más sana y más feliz: ¡tú!

Afirmaciones negativas contra afirmaciones positivas

Como dije en el capítulo 1, a menudo me preguntan por qué el *tapping* se enfoca en lo negativo más que en lo positivo. Como ése es un tema tan importante, quiero abundar al respecto.

A muchas personas que han estudiado la “ley de la atracción” —la cual, en su nivel más simple, dice que las ideas en que te enfocas se expanden— les preocupa que al repetir frases recordatorias negativas, las reafirmas y atraes. Pero la verdad es que estos pensamientos, experiencias, creencias y síntomas negativos existen y te afectan, ya sea que pienses deliberadamente en ellos o no. Negar su existencia no los hará desaparecer. Al dedicar un poco de tiempo a reconocerlos, traerlos a la luz y convencer a tu amígdala de que no son peligrosos, podrás erradicarlos por completo.

Cuando tu jardín se infesta de hierbas, de nada sirve decir: “Aquí no hay hierbas”. Es inútil hacer de cuenta que no las hay. No importa cuánto te enfoques en las hermosas plantas que están creciendo; las hierbas no desaparecerán hasta que te pongas a gatas y las arranques.

Si dedicas un tiempo a hacer el trabajo —arrancar las hierbas—, todo lo que tendrás en tu jardín serán plantas bellas y sanas. Lo mismo ocurre con tu psique. Cuando te das tiempo de arrancar las hierbas del pasado, te conviertes en una persona sana, vibrante, feliz y plena.

El otro punto importante que hay que señalar respecto de las EFT es que no borran la mente. No borramos los recuerdos del pasado; tampoco las emociones. Los *procesamos*. Esta distinción es fundamental. Tras procesarlos, aún conservamos las lecciones, las percepciones y el crecimiento derivados de la experiencia. Si, por el contrario, enterramos una experiencia tratando de borrarla sin procesarla, se queda justo donde está.

Cuando aplico *tapping* a un paciente para trabajar con la ira, esa ira se procesa por todo el

cuerpo y la mente, y se convierte en tristeza. Cuando trabajamos con la tristeza, puede convertirse en un sentimiento de pérdida. Cuando trabajamos con esa pérdida, puede convertirse en gratitud por la experiencia y la lección. A medida que se libera la ira original, pueden hacerse presentes más sentimientos positivos.

Si no es una maravilla de un minuto, sigue trabajando

Uno de los beneficios más asombrosos de las EFT es la rapidez con que produce resultados reales y duraderos que podrían tardar meses o años en lograrse mediante terapias más convencionales.

Las llamadas “maravillas de un minuto” suelen ocurrir cuando menos las esperas. Pero, sin importar cuán a menudo ocurren, no son la norma. Todos tenemos patrones emocionales profundamente arraigados que podrían ser difíciles de romper, y nuestro cerebro está programado para resistirse a cualquier clase de cambio. Con frecuencia, lo que produce los avances más grandes y profundos es el compromiso continuo con la práctica del *tapping*.

Para las emociones especialmente arraigadas —las raíces más gruesas y enredadas de tu árbol—, el rumbo de tu experiencia con el *tapping* puede dar giros inesperados. Si lo que quieres eliminar —por lo regular, una emoción— empeora al comenzar a aplicar la técnica, entonces sabrás que vas por el camino correcto. Cuando empiezas a abrirte a tus emociones, es posible que salga a la superficie mucho material reprimido. Trata de no desanimarte; ésa es la manera en que tu cuerpo te dice con exactitud *cuánta* energía emocional se ha acumulado en relación con un asunto en particular. Si sigues aplicando la técnica, seguirás erradicando el problema. Los resultados que podrás lograr en esos casos, ya sea que tardes minutos, horas o semanas, son capaces de cambiar tu vida.

Tú puedes hacerlo

Yo sé que al principio el *tapping* puede parecer un poco confuso y extraño. Sin embargo, cuando te aprendas los puntos y entiendas el proceso, experimentarás resultados rápidos en todas las áreas que abordaremos en este libro.

Ámate lo suficiente para dedicar al menos 15 minutos a experimentar de verdad las EFT, ahora mismo. Cuando tengas una experiencia, sea un pequeño cambio o un gran milagro, sabrás que vale la pena aprender esta técnica e incorporarla en tu vida.

Sólo imagina: si esta herramienta es todo lo que los demás dicen de ella —si puedes experimentar los resultados que millones de personas han experimentado—, ¿cómo podría llegar a ser tu vida?

¿Cómo te sentirías al librarte del dolor físico?

¿Cómo te sentirías al librarte de viejas heridas, traumas e historias que ya no te sirven?

¿Qué podrías crear, lograr o aportar si te libraras de una vez por todas de las creencias limitantes, el bagaje y la historia que te han estado deteniendo?

Todo eso comienza con estos primeros pasos: aprenderte los puntos de *tapping* y aplicarlo lo suficiente para sentir un cambio.

¡Tú puedes hacerlo!

(Puedes ver un video con más instrucciones que destacan los puntos y el proceso en <www.thetappingsolution.com/tappingvideo>.)

CAPÍTULO 3

Cómo aliviar la ansiedad, los sentimientos de agobio y el estrés

Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que sí puedo y sabiduría para conocer la diferencia.

REINHOLD NIEBUHR

Claire estaba a punto de desmoronarse... pero nadie a su alrededor se daba cuenta.

Para el mundo exterior, ella estaba completa, feliz; tenía un buen trabajo, hijos hermosos y una relación decente con su esposo. Era una persona cariñosa y concienzuda que trataba de hacer una diferencia en el mundo. En concordancia con su deseo de mejorar su vida y a ella misma, Claire era consciente de lo que comía, pensaba y hacía. Trabajaba con su persona, trataba de reducir sus niveles de estrés e intentaba ser positiva. Pero, por alguna razón, algo faltaba.

Todo empezó de manera un tanto inocente: unos extraños dolores en el cuerpo. Sus médicos no pudieron hallar explicación. Tenía problemas para dormir por la noche y una sensación general de fatiga durante el día; un sobrepeso del que no podía deshacerse, sin importar lo que intentara, y un sentimiento subyacente de ansiedad y angustia del que no podía librarse.

Cuando encontró el espacio para respirar y examinar su vida, todo lo que pudo pensar fue: “Esto es demasiado”.

Es demasiada responsabilidad. Hay demasiadas cosas que hacer. Demasiada presión económica. Es demasiado cuidar de los hijos y ser una madre genial. Es demasiado tratar de ser una esposa amorosa. Es demasiado comer correctamente. Es demasiado lucir bien, sentirse bien y mantenerse al día y a la moda en todo.

La vida moderna, con todos sus factores de estrés —los cuales conocemos muy bien y muy de cerca—, resultaba aplastante para ella.

¿Te suena conocido?

¿De qué tienes “demasiado” en tu vida? ¿Qué es lo que más te estresa? ¿Qué sientes que no puedes manejar? ¿Qué síntomas físicos han aparecido en tu cuerpo?

Los sentimientos de ansiedad generalizada, de estar agobiado, de fatiga y responsabilidad intensa se han vuelto típicos en la vida moderna. “Así es la vida —nos decimos—. Es ajetreada; ocupada; hay tantas cosas que hacer, una tras otra y tras otra, que llega un punto en que es difícil respirar.”

¿Reconoces esos momentos en que *realmente* das un respiro profundo? Inténtalo ahora y ve qué descubres. Quizá lo que descubras te llegue así: “¡Guau! Tengo un estrés enorme. Mi cuerpo está funcionando al límite y no lo había notado. ¿Cuándo fue la última vez que me relajé?”

Hemos desarrollado patrones, maneras de ser y pensar que simplemente no nos funcionan y son insostenibles. Por ello nos aquejan dolores desconocidos en el cuerpo; también por esto sufrimos dolencias que resulta más fácil atribuir a problemas biológicos como virus, bacterias u otros factores externos. Es por estos patrones que andamos por la vida sintiéndonos estresados, ansiosos e incómodos. A ellos se debe que tengamos dificultades para dormir y para bajar de peso. Es por lo mismo que sentimos que hay demasiadas cosas por hacer y que el estrés nunca terminará. Y también es por esto que no podemos vivir atentos a cada momento ni disfrutar la vida.

Algunos de mis pacientes alegan que el problema no es su manera de pensar o de ser: ¡el problema es *la vida misma*!

Me dicen cosas como: “Yo podría ser feliz si tal o cual cosa cambiara”, o “Sería feliz si tuviera menos cosas que hacer”, o “Sería feliz si tuviera más dinero” o “Sería feliz si bajara de peso”. Muchos de nosotros creemos que, mientras esas cosas no ocurran, no seremos felices.

Pues tengo malas noticias. (Sé que ya van varias. ¡Prometo que pronto vendrán las buenas noticias!) La única manera en que tendrás más dinero, perderás peso, y estarás más sano y satisfecho es que primero cambies tus patrones y formas de pensar. Debes hallar una manera de reducir tus niveles de estrés, procesar tus emociones negativas, soltar el pasado y dejar de repetir patrones negativos. Sólo así podrás crear la vida que has soñado.

Hubo una época en que este tipo de reducción del estrés y cambio de patrones parecía formar parte de un orden superior o imposible, pero ahora las EFT pueden hacer que esto ocurra muy rápido.

En el primer capítulo vimos los asombrosos efectos que el *tapping* puede producir en el cuerpo en un nivel puramente físico al reducir la respuesta de pelear o huir y tranquilizar la amígdala. Lo mismo ocurre con tu mundo emocional. Cuando aplicas el *tapping* a tus patrones, creencias y emociones existentes, tu vida cambia casi de inmediato. Así ocurrió con Claire —de una manera aparentemente milagrosa, tal como lo verás en las siguientes páginas— y también puede ocurrir contigo.

“Nunca funciona nada...”

Cuando empecé a hablar con Claire sobre su vida y todo lo que estaba ocurriendo, una de las primeras cosas que mencionó fue su frustración con todos los métodos de reducción del estrés que había probado en el pasado, desde el yoga y la meditación hasta las afirmaciones y el pensamiento positivo. Ella tenía arraigada la idea de que “nunca funciona nada”. Cuando hemos recorrido durante años un camino de autodescubrimiento y superación, y no hemos visto los resultados que esperábamos o que nos prometieron, eso puede resultar extremadamente frustrante. Pero esa frustración —y la expectativa de más resultados negativos— es justo lo que puede impedir que avances. A menudo convertimos la frustración en nuestro principal sentimiento negativo respecto de nosotros y de nuestro compromiso por hacer que ocurra un cambio.

Sé lo que debería estar haciendo, pero nunca lo hago.

He probado otras técnicas, pero no parecen funcionar.

Parecen funcionarles a otras personas, pero a mí no.

Siempre emprendo un camino, pero nunca termino. (Vamos a cambiar ese patrón ahora mismo para que puedas terminar de leer este libro.)

Es importante que elimines la frustración para eliminar también el sentimiento de que las técnicas de desarrollo personal que pruebes no funcionarán. Es con esa eliminación como te abrirás a nuevas posibilidades. De otra manera, tu vieja mentalidad de que “nunca funciona nada” o la creencia de que “nunca concluyo lo que empiezo” seguirán manifestándose. Y entonces no terminarás este libro —aun cuando el gran avance que buscas en tu vida podría hallarse en el capítulo 9—, o tal vez leerás todas las palabras pero sin practicar realmente el *tapping*, que es donde está toda la magia.

Entonces, hagamos un poco de *tapping* para eliminar estas expectativas negativas.

Guion de *tapping*: “Nunca funciona nada...”

(Podrás encontrar la tabla de puntos de *tapping* en la página 46.)

A lo largo de este libro verás que he hecho algunos guiones de *tapping* para tratar toda una variedad de problemas. Todos empiezan con una frase “de revisión” para determinar si es algo en lo que necesitas trabajar.

Por ejemplo, la frase “de revisión” de este guion es “Estoy frustrado porque nunca me funciona nada”.

Repite esto varias veces en voz alta, y luego evalúa qué tan cierto es en una escala del cero al 10, donde 10 será “absolutamente cierto” y cero será “absolutamente falso”.

En general, si el nivel de certeza es de cinco o más, es posible que se trate de un asunto en el que quieras trabajar de inmediato.

Recuerda que éstas son frases e ideas generales para que te pongas en marcha. Si se te ocurre formularla de otro modo o si se te ocurren otras ideas, siéntete en libertad de seguir tu intuición.

Punto de karate: A pesar de que estoy frustrado porque nunca me funciona nada, me acepto profunda y totalmente.

Punto de karate: A pesar de que tengo una tendencia a empezar algo y no terminarlo, me acepto y amo profundamente.

Punto de karate: A pesar de que estoy ansioso porque nunca parece funcionar nada, he decidido relajarme ahora.

Ceja: Nunca funciona nada...

Costado del ojo: Toda esta frustración...

Bajo el ojo: Estoy frustrado porque nunca me funciona nada...

Bajo la nariz: He intentado muchas cosas distintas...

Barbilla: Y nunca funciona nada...

Clavícula: Probablemente, esto no funcionará...

Axila: Probablemente esto no me funcionará...

Coronilla: Toda esta frustración...

Ceja: Nunca funciona nada...

Costado del ojo: Empiezo cosas y no las termino...

Bajo el ojo: Estoy ansioso por probar cualquier otra cosa...

Bajo la nariz: Porque he tenido muchas experiencias con cosas que no funcionan...

Barbilla: Les funcionan a otras personas...

Clavícula: Pero a mí no...

Axila: Toda esta frustración...

Coronilla: Toda esta ansiedad y frustración...

Y ahora hagamos una ronda positiva. (Recuerda que debes pasar a las declaraciones positivas sólo cuando sientas alivio o si sientes que las declaraciones tienen al menos un poco de verdad. No fuerces lo positivo; sigue aplicando *tapping* en cualquier cosa que te detenga o moleste hasta que lo positivo se sienta más natural. Si durante una ronda positiva tu mente te dice: “No te creo” o “Eso no es cierto”, entonces quizá necesites volver a las creencias negativas hasta despejarlas.)

Ceja: Elijo estar abierto a la posibilidad de que esto funcione...

Costado del ojo: Elijo soltar cualquier frustración en mi cuerpo...

Bajo el ojo: Las cosas ya me han funcionado antes...

Bajo la nariz: He hecho muchos cambios positivos...

Barbilla: Y elijo hacer más...

Clavícula: Elijo creer en mi capacidad de cambiar...

Axila: Elijo soltar cualquier frustración o ansiedad en mi cuerpo...

Coronilla: Dejar que se vaya... dejar que se vaya toda.

Para una sesión extensa de *tapping* sobre este tema, visita <www.thetappingsolution.com/tap1>.

Cómo identificar los cambios cognitivos y el “efecto ápice”

Después de practicar este guion de *tapping* y reducir su frustración, Claire dijo: “¿Sabes qué? No es cierto que nunca me funcione nada. He tenido muchos éxitos que realmente han cambiado mucho mi vida durante los últimos dos años. Espero que el *tapping* me ayude aún más”.

¿Qué ocurrió en los pocos minutos que pasaron desde que Claire me dijo: “Nunca me funciona nada”? ¿Había mentido? ¿Cambió de opinión en esos pocos minutos?

Lo que ocurrió fue que, antes, ella seguía un patrón y un sistema de creencias que la hacían pensar: “Nunca me funciona nada”. Su cerebro y su cuerpo estaban sacando a flote todas esas experiencias negativas del pasado —todos esos minitraumas en los que ella se había decepcionado de sí misma, no se había perdonado ni había procesado la experiencia—. Estas experiencias habían creado una creencia limitante que ella no podía superar. Al aplicar el *tapping* enfocada en sus sentimientos de frustración y en la historia que ella misma se contaba, eliminamos el viejo patrón y permitimos que surgiera una nueva creencia.

Cuando usamos las EFT en estos sentimientos y experiencias, ocurre un cambio cognitivo que nos permite ver con más claridad, es decir, reducir el “ruido” en nuestra cabeza y cuerpo. A menudo, el cambio es tan profundo que la gente casi no recuerda lo que pensaba antes. Como ya lo dije, las EFT no son un borrador mental; no eliminan los recuerdos de ninguna manera, pero sí despejan los patrones emocionales y energéticos negativos que hay detrás de un recuerdo. De este modo, las EFT cambian nuestro enfoque y nuestra respuesta a ese suceso y a la vida por venir.

En el nivel más extremo, a este cambio se le llama “efecto ápice”, el cual ocurre cuando los patrones de pensamiento de una persona cambian de una manera tan drástica que no da crédito al *tapping* por haber hecho una diferencia. Incluso, algunas personas llegan a decir que la creencia

nunca fue un problema. Por ejemplo, alguien que teme a las arañas y se aplica el *tapping* para eliminar su temor, puede llegar a decir que nunca tuvo miedo pues su mente se ha distanciado tanto de éste que ya no le parece algo real en su vida. Ésta es una de las razones por las que es importante usar la escala del cero al diez después de cada ronda de *tapping*. Te permite medir con cuidado tu avance y recordar dónde empezaste.

Cómo identificar tus patrones

A lo largo de este libro exploraremos tus patrones en relación con toda clase de temas importantes en tu vida, entre ellos la pérdida de peso, las relaciones, las finanzas, etcétera. Sin embargo, seguiremos abordando patrones generalizados (sistemas de creencias limitantes y hábitos que contribuyen al estrés en tu vida).

El propio estrés es tanto el síntoma como la causa de la mayoría de las dificultades que enfrentamos a diario. Obviamente, no es placentero. Hace estragos en nuestro cuerpo, eleva los niveles de cortisol (lo cual contribuye al sobrepeso y su arraigo), la presión arterial, el azúcar en la sangre y otras cosas. Pero, más allá de eso, la propia respuesta al estrés suele conducir a más situaciones estresantes. Por ejemplo, si un colega en una junta de negocios detona el estrés, es probable que cuando llegues a casa descargues esa tensión en tus hijos o tu pareja. El ciclo continúa.

Entonces, ¿cómo ponemos fin al ciclo del estrés? La clave está en cambiar nuestra respuesta de pelear o huir, de la cual hablamos en detalle en el capítulo 1.

Consejo para el *tapping*: la declaración de elecciones

Como hemos visto, la manera tradicional de iniciar una ronda de *tapping* es con la declaración inicial: “A pesar de que yo _____ [se llena el espacio con el problema], me acepto profunda y totalmente”.

Ahora quisiera presentarte una alternativa llamada la “declaración de elecciones”. La declaración de elecciones, elaborada por la doctora Patricia Carrington —una de las pioneras en las EFT—, te permite convertir la última parte de la declaración inicial en una elección. Hay dos razones principales para usar declaraciones de elecciones:

- a) Proporciona una alternativa si te cuesta trabajo decir “me acepto profunda y totalmente”.
- b) La declaración puede resultar muy fortalecedora y darte el control de tu propia experiencia.

La declaración de elecciones es así: “A pesar de que yo _____ [llena el espacio con el problema], yo elijo _____ [llena el espacio con una afirmación positiva]”.

Por ejemplo:

“A pesar de que estoy enojado por lo que ocurrió en el trabajo, elijo dejarlo ir ahora.”

“A pesar de que me duele la espalda baja, elijo relajarme ahora.”

“A pesar de que estoy frustrado por lo que le dije a ella, elijo perdonarme ahora.”

Usa tu propia intuición para determinar si la declaración de elecciones es apropiada para un problema en particular con el que estés trabajando.

“¡Estoy agobiado!”

Melissa acababa de alcanzar una importante meta en su vida: había terminado de escribir su primer libro. Durante años, ella había estado soñando con escribirlo, así que quizá te imagines que estaba orgullosa de sí misma (que estaría celebrando su logro y dando los pasos necesarios para llevar su libro al mundo).

Sin embargo, en realidad estaba atascada.

Los meses pasaban y no hacía nada por promover su libro. Había ejemplares amontonados en la cochera. No le dedicaba tiempo a eso en lo absoluto, y cuando le pregunté por qué, me respondió: “¡Hay demasiadas cosas que hacer! Tengo que mandar diseñar una página web. Tengo que poner el libro a la venta en *Amazon*. ¡No sé cómo hacer todo eso! Tengo una lista kilométrica de cosas pendientes y ni siquiera puedo empezar”.

Al hablar con ella un poco más, detecté cierto sabotaje y resistencia al cambio inconscientes (los cuales abordaremos en el capítulo 4). Pero antes de poder tratar esos problemas, necesitábamos reducir su sentimiento de agobio, así que la guie durante algunas rondas de *tapping*.

Guion de *tapping*: “¡Estoy estresado y agobiado!”

(Podrás encontrar la tabla de puntos de tapping en la página 46.)

Antes de aplicarte el *tapping*, pregúntate: “¿De qué me siento agobiado? ¿Qué no creo poder hacer? ¿Qué es exactamente lo que me está estresando?”

Luego prueba la frase de registro: “Estoy agobiado y tengo demasiadas cosas que hacer”. Asígnale un número en la escala del cero al 10, donde diez será “absolutamente cierto” y cero será “absolutamente falso”. Luego aplica el *tapping* siguiendo el guion que propongo a continuación o con tus propias palabras. Quizá también quieras identificar la idea principal que te produce estrés y asignarle su propio número en la escala del cero al 10. Ésta es una forma de indagar de manera aún más profunda en el problema para obtener mejores resultados.

Punto de karate: A pesar de que estoy estresado, agobiado y con demasiadas cosas que hacer, me acepto profunda y totalmente.

Punto de karate: A pesar de que tengo una tendencia a empezar algo y no terminarlo, me acepto profunda y totalmente.

Punto de karate: A pesar de que siento que nunca voy a alcanzar a hacer todo eso y no soy suficientemente listo, me acepto profunda y totalmente.

Ceja: No puedo alcanzar a hacer todo esto...

Costado del ojo: Todos estos sentimientos de agobio...

Bajo el ojo: Siento un gran estrés que me agobia...

Bajo la nariz: Es que tengo demasiadas cosas que hacer...

Barbilla: Estoy agobiado...

Clavícula: Demasiadas cosas que hacer...

Axila: Y no tengo tiempo suficiente...

Coronilla: No puedo manejar todo esto...

Ceja: Cómo voy a alcanzar a hacer todo esto...

Costado del ojo: No puedo alcanzar a hacerlo...

Bajo el ojo: Porque tengo demasiadas cosas que hacer...

Bajo la nariz: Necesito ayuda...
Barbilla: El día no tiene suficientes horas...
Clavícula: Para alcanzar a hacer todo esto...
Axila: Todos estos sentimientos de agobio...
Coronilla: Todos estos sentimientos de agobio...

Sigue aplicando la técnica en rondas negativas (considéralas rondas “verdaderas”, pues estás hablando de cómo te sientes, de tu verdad) hasta que sientas alivio. Cuando te sientas listo, haz algunas rondas positivas.

Ceja: Elijo relajarme...
Costado del ojo: Tengo los recursos para poder hacer esto...
Bajo el ojo: Lo hice antes y puedo volver a hacerlo...
Bajo la nariz: Elijo soltar este sentimiento de agobio...
Barbilla: Tengo que hacer lo que tengo que hacer...
Clavícula: Y estresarme por esto no me ayuda...
Axila: Soltar todos estos sentimientos de agobio...
Coronilla: Dejar que se vayan...

Usa el *tapping* con estas declaraciones positivas tantas veces como quieras.

Recuerda que aquí estamos usando declaraciones muy generales para empezar. Cuanto más específico seas respecto de tu propia situación, mejores resultados tendrás. Por ejemplo, si al aplicar *tapping* durante las rondas anteriores descubriste que lo que más te estresa es un proyecto específico de tu trabajo, entonces usa el *tapping* enfocándote específicamente en ese proyecto y lo que te hace sentir. Por ejemplo: “A pesar de que estoy sumamente estresado por este proyecto de mi trabajo, y siento que nunca podré hacerlo, me acepto profunda y totalmente”.

Repite la declaración tres veces y luego aplica el *tapping* en todos los puntos.

Quizá al hacer esa ronda descubras que estás enojado. Sientes que tu jefe no reconoce el enorme empeño que has puesto en ese proyecto. En ese caso, puedes decir: “A pesar de que me enoja que él no reconozca todo el trabajo que estoy haciendo, me acepto profunda y completamente”.

Repite la declaración tres veces y luego aplica el *tapping* en todos los puntos.

Continúa hasta sentir que te has librado del problema. A veces, a la gente le cuesta trabajo determinar cuándo está lista o cuándo dejar de golpetear. Yo suelo recomendar que prosigan hasta que midan un problema con un uno o dos en la escala del cero al 10. Obviamente, sería preferible llegar hasta cero, pero a veces los problemas se quedan ahí un rato y luego se disipan por completo en cuestión de horas.

En esto no existe lo correcto ni lo incorrecto. Si usas el *tapping* por 15 minutos, enfocado en una herida que sientes muy profunda, la llevas desde 10 hasta cuatro y ya no puedes golpetear más, no hay problema. Escucha a tu intuición, a tu cuerpo. Hazlo lo mejor que puedas. A veces tendrás que quedarte con ese cuatro por uno o dos días para procesarlo más hasta que estés listo para retomar el problema.

Para una sesión extensa de *tapping* sobre este tema, visita

<www.thetappingsolution.com/tap2>.

Los resultados de Melissa

Tras hacer conmigo 15 minutos de *tapping*, Melissa dijo: “En realidad no hay tanto que hacer con el libro. Lo que hay que hacer, puedo manejarlo. Tan sólo tengo que dar un paso a la vez y recordar que no puede hacerse todo al mismo tiempo”.

¡Qué perspectiva tan diferente! Pero, ¿qué ocurrió? Después del *tapping* ella aún tenía las mismas cosas por hacer que antes. Nada cambió ahí. Entonces, ¿qué cambió? Ella acalló el ruido en

su cabeza que le decía que la situación que enfrentaba (todo cuanto debía hacer por su libro) era peligrosa y abrumadora. Su mente y su cuerpo habían creado una amenaza (la respuesta de pelear o huir, de la cual hablamos en el capítulo 1) donde no la había. No corría ningún peligro físico, pero los patrones mentales que tenía en relación con sus problemas eran tales que la estresaban y no la dejaban avanzar.

No me canso de decirlo: el uso de las EFT nos vuelve más *ingeniosos*. Nos hace sentir que tenemos más recursos para enfrentar el mundo a nuestro alrededor. Es como si el cerebro se encendiera, el cuerpo se alineara y de repente pudiéramos enfrentar los problemas. Nos lleva a un lugar de paz y entendimiento (en relación con nosotros mismos, con los demás y con nuestras situaciones de vida).

¿Cómo es que una persona puede vivir un día ajetreado en un estado mental pacífico, disfrutar las dificultades y moverse sin esfuerzo por entre las tareas y sucesos mientras otra persona con la misma cantidad de dificultades y tareas se llena de pánico, estrés y agobio?

Lo que pasa es que una desarrolló creencias y formas de pensar sanas y positivas, y la otra no. Con las EFT podemos cambiar todos esos hábitos y patrones nocivos. Podemos dejar de reaccionar y empezar a ser. Podemos reducir el ruido en nuestra cabeza y soltar el estrés, los sentimientos de agobio y la ansiedad. Cuando lo hacemos, como lo demuestra Melissa, nos volvemos mucho más ingeniosos. Nos volvemos capaces de avanzar y de gozar nuestra vida.

Consejo para el *tapping*: ¿qué es lo que más te agobia? Habla y golpetea

Los recién iniciados en las EFT suelen quedar atascados en la parte de “qué decir”. Se quejan de no saber si lo están haciendo bien y no saben qué palabras usar. Una manera fácil y divertida de sortear tal escollo es, simplemente, hablar en lenguaje coloquial sobre tu problema mientras aplicas *tapping* sobre los puntos. Más que seguir el protocolo exacto, puedes aplicar *tapping* en la secuencia y hablar libremente sobre el tema que te aflige.

Por ejemplo, imagina que estás al teléfono con un amigo y le cuentas sobre el horrible día que tuviste en el trabajo. Puedes empezar a aplicarte el *tapping* mientras estás al teléfono. Tu amigo no necesita saber lo que haces. Mientras te desahogas con él, tú tranquilizas tu cuerpo y procesas las emociones a través del *tapping*. También obtienes todos los beneficios del *tapping* sin tener que crear un guion en particular.

No hay nada malo en desahogarte, en soltar un poco de vapor. El problema viene cuando te desahogas del mismo problema una y otra vez, sin cambiar ni resolver nada. Si añades el *tapping* al desahogo, ocurrirán algunas cosas:

Superarás esa historia mucho más rápido.

Empezarás a tener una nueva conciencia sobre el problema. Se te ocurrirán soluciones creativas de manera natural.

Muchas personas me han dicho que tienen un problema para el que no hay solución. Yo asiento con la cabeza y les pido que se apliquen el *tapping* mientras me cuentan sobre su estrés, enojo o tristeza. Lo más frecuente es que descubran soluciones potenciales que ni siquiera creían que existían, ahí mismo, en tiempo real. Entonces, siéntete libre de hablar, vociferar y despotricar para sacar todo; pero no olvides aplicar el *tapping* al mismo tiempo. ¡Verás qué diferente se siente!

Las historias que cuentas

Laureen, quien vive en Colorado con sus dos hijos, enfrentaba algunos problemas en relación con su matrimonio, su peso y un sentimiento general de agobio y depresión. Ella inició nuestra sesión contándome lo que ocurría en su vida.

Durante veinte minutos continuos, con apenas una pausa para tomar aire, Laureen me contó su historia y se enfocó en una situación importante y dramática de su trabajo. Traté de interrumpirla algunas veces para preguntarle cómo se sentía, pero apenas me dejó pronunciar palabra.

Al final tuve que alzar la mano como una señal de “alto”. Eso creó una pausa, y yo dije de manera cariñosa pero firme: “Laureen, no más historias. Todo esto es una sola historia extensa y dramática, y no eres *tú*”.

Ella lo entendió de inmediato. Se detuvo, respiró profundamente y dijo: “¡Dios mío... todo lo que hago es contar estas historias!”

El problema no era lo que me estaba contando, sino lo involucrada que estaba con su historia. La había contado una y otra vez —había pensado en la historia una y otra vez— y repasaba los escenarios en cada ocasión. No se conectaba con sus propios sentimientos sobre la situación ni contaba la historia con una perspectiva de análisis o de búsqueda de solución, sino por el puro gusto de contarla.

Todos quedamos atrapados en nuestras telenovelas personales, con sus personajes, dramas, buenos y malos. Contamos historias en las que otras personas nos han “hecho cosas”, donde el mundo nos trata mal y no se nos hace ninguna justicia. Contamos historias llenas de ira, pena, celos, temor y toda clase de emociones negativas. Contamos estas historias para validar lo que hemos hecho y lo que otras personas nos han hecho.

Pero después de haber contado estas historias, ¿qué tenemos? ¿Qué hemos ganado?

La vida de Laureen no iba a cambiar a menos que dejara de contar las mismas historias una y otra vez. En cuanto ella reconoció esto, aplicamos el *tapping* enfocándonos más en su hábito de contar historias que en su problema laboral (su razón original para buscarme). Usamos estas declaraciones:

“Aunque sigo contando estas historias y estoy atrapada en el drama, me acepto profunda y totalmente.”

“Aunque estoy repitiendo los mismos patrones una y otra vez, me acepto profunda y totalmente.”

Luego usamos el *tapping* con sus *emociones* sobre la historia. No tratábamos de ignorar por completo la historia, sino de procesarla de una manera positiva. Cuando le pregunté cómo se sentía sobre lo que ocurría, Laureen fue capaz de calmarse, conectarse con su corazón y decir: “Siento que todo este drama tiene que ver con otras personas, sobre las cosas que hago por ellos. Estoy resentida. Nunca me antepongo”.

Éste era un gran problema para Laureen, por lo que exploramos otras áreas de su vida en las que se estuviera descuidando, donde antepusiera a los demás y eso perjudicara a ambas partes. Cuando uno viaja en avión, se le indica que se ponga su propia máscara de oxígeno antes de ayudar a alguien más. Laureen sabía bien que tenía que darse prioridad a sí misma antes que a los demás. Pero ¿de veras lo hacía?

Una de las cosas más emocionantes de las EFT es su flexibilidad. Puede combinarse de manera muy efectiva con otros sistemas y procesos, incluida la visualización guiada. Decidí probar una combinación con Laureen.

Le dije que sonaba como si estuviera ejecutando un programa de computadora llamado “Antepón a otras personas”, y le pregunté si querría instalar un nuevo programa, llamado “Antepón a Laureen”. Ella entendió la analogía de inmediato, y aceptó que estaba usando el programa equivocado y que estaba lista para probar algo nuevo.

Por medio de una visualización guiada a ojos cerrados, en la que ella seguía aplicando *tapping* en todos los puntos, la llevé a “desinstalar” su viejo programa e “instalar” el nuevo. La mente funciona de maneras misteriosas; no sé por qué, pero he obtenido magníficos resultados una y otra vez al guiar a mis pacientes a través de este proceso. Paso por paso, Laureen eliminó los viejos archivos —sus viejos hábitos— e instaló otros nuevos y más saludables.

¿Funcionó? Bueno, nos vimos un viernes, y aquí hay un fragmento del correo electrónico que me envió el lunes siguiente:

Fue un fin de semana maravilloso [...] La sesión me ayudó a catapultarme a un nuevo lugar. Tengo una perspectiva nueva de mí misma y de las personas que me rodean. Es como si lo que mi mente conoce “embonara” con lo que siento en el corazón. Una especie de auténtico alineamiento. Antes, mi mente sabía muchas cosas, y sabía lo que *quería* sentir en el corazón, pero me costaba trabajo unir ambas cosas. Ahora [...] no hay brecha entre lo que sé que es bueno para mí y *sentir* que es bueno para mí. ¡La emoción se alinea con las decisiones de mi cabeza!

Al parecer, ahora Laureen narra una historia diferente.

Pregúntate... cosas sobre tu historia

- ¿De cuáles de las historias que cuentas quieres deshacerte?
- ¿Cuál es la nueva historia que quieres contar sobre ti y tu vida?
- ¿Qué viejos programas usas aún y quieres eliminar?
- ¿Cuáles son los nuevos programas que quieres instalar?

“Me siento estresado por el mundo”

A algunos de nosotros nos haría mucho bien no volver a ver las noticias. La cantidad de negatividad, temor y franca desinformación es terrible. Sin embargo, quizá tampoco sea la mejor idea esconder la cabeza en la arena para no enterarnos de lo que ocurre en el mundo. Entonces, ¿qué hacer? ¿Hay alguna manera de mantenernos informados y concentrarnos en los asuntos que importan pero sin quedar tan atrapados en ellos que nos perjudiquen?

Creo que sí la hay, y las EFT pueden ayudar. La realidad es que si nos estresamos por lo que ocurre en el planeta, la política, las guerras y otros asuntos que nos atañen, dañamos nuestro cuerpo y

nos volvemos menos capaces.

Con alterarnos por un importante problema ambiental no contribuimos en nada a mejorarlo. Muchos de nosotros tenemos la falsa creencia de que nada cambiará a menos que nos alteremos. Sin embargo, la realidad es que podemos ayudar a que ocurran cambios mediante la *acción positiva*, no estresándonos por el problema.

Fui testigo de esta realidad hace sólo unas semanas, gracias a una amiga cercana que tiene un gran amor por los animales. Ella se percató de que un vecino suyo maltrataba a varios perros y un caballo. Llamó a las autoridades competentes pero, por ciertas razones legales, no pudieron hacer nada.

Entonces, ella y yo usamos el *tapping* con sus emociones en torno a la situación: ira, sentimientos de impotencia (comunes en relación con la situación mundial), tristeza por los animales, etcétera. Cuando terminamos, se sintió más en paz y fue capaz de ver lo que ocurría desde una nueva perspectiva. Aún se preocupaba, pero ya no se sentía desdichada. Esa pequeña diferencia es enorme. En el capítulo sobre las relaciones veremos cómo, al cambiar nuestras creencias, estado y enfoque, cambia la gente que nos rodea. Lo mismo ocurre cuando tratamos de cambiar al mundo.

Guion de *tapping*: ¿qué es lo que más te estresa?

(Podrás encontrar la tabla de puntos de *tapping* en la página 46.) Tómate un momento para pensar en lo que te estresa de la situación mundial. Luego aplica un poco de *tapping* para aliviarlo.

Punto de karate: Apesar de que estoy estresado por _____ [llena el espacio con lo que te preocupa del mundo], elijo relajarme ahora.

Punto de karate: A pesar de que no puedo dejar de pensar en _____ [llena el espacio con lo que te preocupa del mundo], me acepto profunda y totalmente.

Punto de karate: A pesar de que estoy muy preocupado por _____ [llena el espacio con lo que te preocupa del mundo], elijo sentirme a salvo ahora.

Ceja: Me estresa mucho todo esto...

Costado del ojo: Eso no está bien...

Bajo el ojo: Todos estos problemas en el mundo...

Bajo la nariz: Me estresan...

Barbilla: Toda la preocupación...

Clavícula: Toda la ansiedad...

Axila: En relación con este problema...

Coronilla: Y en relación con el mundo...

Ceja: Necesito preocuparme por estos problemas...

Costado del ojo: Si yo no me preocupo por estos problemas, ¿quién lo hará?...

Bajo el ojo: Tengo que preocuparme...

Bajo la nariz: Toda esta preocupación...

Barbilla: Todo este estrés...

Clavícula: Nada cambiará a menos que me preocupe...

Axila: Nada cambiará a menos que me estrese...

Coronilla: Toda esta preocupación...

Sigue aplicando la técnica hasta que sientas alivio. Luego, haz algunas rondas positivas.

Ceja: Elijo relajarme...
Costado del ojo: Elijo soltar...
Bajo el ojo: Puedo relajarme y, aun así, efectuar cambios...
Bajo la nariz: Elijo soltar estas emociones negativas...
Barbilla: Sin dejar de preocuparme...
Clavícula: No tengo que estresarme para preocuparme...
Axila: No tengo que estresarme para efectuar cambios...
Coronilla: Dejar que todo se vaya...

Para una sesión extensa de *tapping* sobre este tema, visita

<www.thetappingsolution.com/tap2>.

Una nueva perspectiva

Quizá hayas notado un tema en este capítulo: cuando abordamos la ansiedad, los sentimientos de agobio y las presiones de la vida moderna, las EFT nos proporcionan un *cambio de perspectiva*.

No cambiamos la situación por arte de magia —si encuentro algo que lo haga, ten por seguro que te lo haré saber—, pero sí cambiamos nuestra perspectiva y nuestra reacción. Una de las cosas más asombrosas que he encontrado al haber realizado este trabajo durante los últimos diez años es que, cuando cambias tu perspectiva, a menudo cambian tus sentimientos y reacciones, pero también cambia la propia situación de manera natural, casi siempre para bien.

Usa el *tapping* para reducir el ruido en tu cabeza y tu vida, y así hallar una perspectiva más clara y empezar a contar una historia nueva. Es posible avanzar por el ajetreo de la vida, por el ajetreo del mundo, con gracia, alegría y paz. Las EFT pueden convertir esto en realidad.

Ejercicio: “Yo debería”

La expresión “yo debería” es fundamental en la mayor parte de las lenguas. Por desgracia, conlleva una carga enorme, de culpa, temor, vergüenza, remordimiento y otras emociones negativas que se le unen. A menudo no nos percatamos de cuánto nos maltratamos, estresamos y agobiamos al decir “yo debería...”

“Yo debería hacer más ejercicio.”

“Yo debería comer mejor.”

“Yo debería trabajar más duro.”

“Yo debería estar más delgado.”

“Yo debería pasar más tiempo con mis hijos.”

“Yo debería leer más.”

“Yo debería ser un padre más atento.”

Y así sigue y sigue... y sigue.

El problema con la expresión “yo debería” es que implica que no bastamos tal como somos. Eso hace que nos avergoncemos y nos enfoquemos en nuestros defectos. Si las afirmaciones de la lista anterior usaran la expresión “yo elijo”, las sentiríamos —y serían— mucho más fortalecedoras.

“Yo *elijo* hacer más ejercicio.”

“Yo elijo comer mejor.”
“Yo elijo trabajar más duro.”
“Yo elijo estar más delgado.”
“Yo elijo pasar más tiempo con mis hijos.”
“Yo elijo leer más.”
“Yo elijo ser un padre más atento.”

Mucho mejor, ¿no crees? Entonces, averigua cuáles son los grandes “deberías” de tu vida, usa el *tapping* enfocándote en ellos y reemplázalos con elecciones positivas.

Toma una hoja de papel y una pluma o lápiz, y haz una lista de todo lo que crees que “deberías” hacer. Usa la lista anterior para darte pistas, pero indaga más en tu experiencia personal. Conociendo a la mayoría de nosotros, no costará trabajo hacer esta lista.

Cuando la tengas, vamos a aplicar el *tapping* enfocados en todos los “deberías” uno por uno.

Entonces, si una de las afirmaciones es “Yo debería hacer más ejercicio”, aplica el *tapping* en el punto de karate y di: “A pesar de que yo debería hacer más ejercicio, me acepto profunda y totalmente”. Repite esto tres veces.

Luego, sigue aplicando *tapping* sobre los puntos y repite en cada uno: “Yo debería ejercitarme más”.

Repite todo hasta que sientas un cambio, hasta que sientas que la afirmación ya no es verdadera. A partir de entonces, aplica el *tapping* en la secuencia mientras pronuncias una afirmación positiva, como: “Yo elijo hacer más ejercicio”. (Usa esta frase u otra con la que te sientas bien. ¡Quizá cambies de parecer y decidas que ya te estás ejercitando lo suficiente!)

Trabaja con todas tus afirmaciones de “yo debería” y aplícales el *tapping* hasta que sientas un cambio; luego usa la técnica enfocándote en emociones nuevas y positivas. Si tienes muchas afirmaciones de “yo debería”, quizá te convenga dividir las y trabajar primero con unas, y más tarde o al día siguiente con otras.

Cuando ya hayas usado la técnica con todas las afirmaciones, percibe cómo te sientes. Si eres como la mayoría de mis pacientes, te sorprenderá la cantidad de amor propio, compasión y paz generalizada que sientes al desprenderte de todos los “deberías” que había en tu vida. Si sientes que alguno de ellos regresa en el transcurso de los próximos días o semanas, vuelve a aplicar el *tapping*.

Una vida libre de “deberías” es una vida llena de opciones. Cuando elegimos estamos más fortalecidos, libres y felices que nunca.

Más exploración

¿Quieres tener el estrés cotidiano bajo tu total control? Pide gratis una meditación diaria para aliviar el estrés (normalmente cuesta 19.95 dólares, pero es gratuita para todos los compradores de este libro) en www.thetappingsolution.com/stress.

CAPÍTULO 4

Cómo superar tu resistencia al cambio

La muerte no es el temor más grande; nuestro mayor temor es tomar el riesgo de estar vivos, el riesgo de estar vivos y expresar quiénes somos realmente.

DON MIGUEL RUIZ

Ahora que hemos acallado algo del ruido mental del estrés, o el sentimiento de estar ansiosos y sobresaturados, dedicaremos el resto del libro a cómo puedes usar las EFT para producir cambios en todas las áreas de tu vida.

Para eso estás aquí, ¿no es cierto? Tú quieres cambiar. Ya sea para bajar de peso, curar un malestar físico, mejorar tu situación financiera, mejorar tu actual relación o tener una nueva, estás aquí para cambiar algo. Ése es el enfoque de este capítulo: cambio.

Pero, antes de que podamos empezar a sentir un verdadero cambio, necesitamos ver un pequeño y persistente problema que muchos tenemos. Debajo del deseo de cambiar las circunstancias de nuestras vidas, muchos de nosotros abrigamos un saboteador furtivo: *una subyacente resistencia al cambio*. De forma inherente, a mucha gente no le gusta el cambio. Es más fácil dejar las cosas como están. No hay que esforzarse; es lo que conocemos, y a menudo una parte de nosotros *quiere* estar atorado. Como dice el proverbio: “Más vale bueno por conocido que malo por conocer”. Se puede sentir que es más fácil afrontar una situación que resulta familiar, aunque no sea la ideal, que tomar el riesgo con una cosa o persona desconocida. Entonces, cuando contemplamos cambiar algún aspecto de nuestra vida, la resistencia al cambio aparece rápidamente.

Ya puedo escucharlos: “¡Yo no tengo miedo al cambio!” “¡Quiero bajar de peso!” “¡Quiero hacer más dinero!” “¡Quiero curar mi cuerpo!”

Creo que conscientemente quieres esas cosas. También sé que, como humanos, usualmente tenemos creencias, miedos o bloqueos subconsciente o semiconscientemente. Decimos cosas que queremos cambiar, pero de alguna manera quedamos atorados. No nos movemos hacia adelante, o peor, recaemos y perdemos terreno.

Miedo a conseguir lo que quieres

Conscientemente, todo humano quiere triunfar. Por desgracia, nuestro subconsciente tiene su propia agenda. La mente consciente está hecha de las cosas de las que somos conscientes: los pensamientos

que tenemos a diario, las decisiones que tomamos, y así sucesivamente. Por otro lado, la mente subconsciente está detrás de escena, manejando el *show*. Es el conductor escondido de nuestras decisiones e ideas, y principalmente funciona en programación y experiencias de nuestra niñez.

¿Cuántas veces has trabajado para cambiar algo (como empezar a hacer ejercicio) sólo para descubrir que el cambio no duró? Entonces te deprimes, te pones apodado y das mil razones para explicar por qué no lo hiciste y no tienes lo necesario para hacer el trabajo, y cuanto más haces esto, más difícil es conseguirlo. Y cuanto más experiencia acumulas en fallar, las siguientes veces te sientes menos confiado, perpetuando la espiral descendente.

Hazte esta pregunta... Resistencia al cambio

¿No estás seguro de que te resistes al cambio? Éstas son algunas de las formas en que el miedo al cambio se manifiesta. ¿Reconoces alguna?

- Autosabotaje: cuando las cosas salen bien, encuentras la forma de arruinarlas.
- Demora: te encuentras sin empezar o sin dar seguimiento.
- Perfeccionismo: todo tiene que estar absolutamente bien antes de poder avanzar.
- Falta de claridad: no puedes empezar porque no estás seguro de lo que quieres.
- Indecisión: no decidir evita que avances.

Si tienes alguno de esos patrones en tu vida, es importante estudiar con detenimiento por qué te resistes al cambio. A menos que abordes esa resistencia, la lucha continuará.

¿Un inconveniente de bajar de peso?

Por años, María ha dicho que necesita perder peso. Ha probado todas las dietas del planeta, y logra su objetivo por un tiempo, pero luego recupera peso. Siempre ha fluctuado en el mismo rango: una variación de tres kilos.

Cuando empezamos a trabajar y a hablar acerca de su peso, me dijo: “Una vez que alcanzo los 60 kilos, ya no puedo perder más peso. Es como si una alarma se apagara y de inmediato me saboteo. Ya sea que deje de hacer ejercicio o empiece a comer más o abandone la dieta. Encuentro la forma de ganar peso otra vez, no importa cómo”.

María sabe que es algo psicológico, porque no resulta lógico que siempre se atore en ese número. Ella no piensa de manera consciente: “Cuando llegue a tal peso, ¡alto al ejercicio!, ¡alto a comer bien!” Sin embargo, sabe que algo está pasando, porque el patrón continúa repitiéndose.

Le hice algunas de las poderosas preguntas que podemos usar para identificar la resistencia al cambio (las abordaremos enseguida), y la primera que le llamó la atención fue: “¿Quién se sentiría herido o molesto si pierdes todo el peso que quieres, si pesas menos de 60 kilos?” Ella inmediatamente respondió: “Mi hermana”.

Cuando le pedí que me hablara más de ello me dijo que, mientras crecía, siempre había

idolatrado a su hermana. Recordaba muy bien el día que su hermana, obviamente de mal humor y con sus propios problemas, le dijo: “Eres tan bonita y tan flaca, que me haces sentir como una vaca gorda”.

Ésa no fue la única vez que su hermana la hizo sentir mal por destacarse, pero era su recuerdo más poderoso. Eso, aunado a la más reciente confesión de María, su éxito, hacía sentir a su hermana como una fracasada. Si a eso añadimos que María adquirió la creencia de que no es seguro ni divertido ser bonita o delgada, se entiende que haya ganado peso hasta sentir que estaba en una zona “segura”. Para ella, de forma inconsciente, era más importante que su hermana la aprobara y la quisiera, que ser bonita y delgada.

Una vez que fue consciente de esto, pudo abordar el suceso original con su hermana y las emociones que lo rodearon. En el proceso, María cambió su sistema de creencias acerca de perder peso. Lo que es más, usó el *tapping* como catarsis para cambiar su relación y su respuesta a su hermana, lo que trajo consigo una sanación más profunda y en varias formas.

Lo hermoso de identificar patrones como éste reside en que se va más allá del problema original; en este caso fue perder peso, lo que afecta muchas áreas de nuestra vida. Cuando podemos sanar esas relaciones y patrones, un cambio contundente es posible.

Veamos más de cerca

Podemos pensar en nosotros como si tuviéramos dos partes o lados. Una parte de nosotros quiere experimentar crecimiento personal, para ser más quien podemos ser. Pero entonces hay otra parte gobernada por nuestra necesidad de familiaridad y certeza. El cambio, ya sea bienvenido o no, es desconocido, y desconocido significa incertidumbre. Nuestra respuesta es cuestionar nuestra habilidad para manejar lo desconocido. Nuestra mente hace un inventario de sucesos pasados y los usa para proyectar la probabilidad de sucesos en el futuro. Dependiendo de la información que tal inventario contenga, nos movemos hacia adelante, o se desencadena la respuesta de miedo y evitamos avanzar hacia el progreso.

Pregúntate... Cambio

Aquí están algunas de las grandes preguntas que debes hacerte para identificar cualquier resistencia al cambio. Piensa en el cambio que quieres realizar y pregúntate:

“¿Qué pasa si eso cambia?”

“¿Cómo se sentirán otras personas?”

“¿Qué dolor podría experimentar si hago ese cambio?”

“¿Qué podría perder?”

Resistencia al cambio

Entender tu resistencia al cambio es fundamental, sin importar lo que quieras cambiar. El patrón subyacente es el mismo, ya sea que estés tratando de curar tu cuerpo o de hacer más dinero. Por eso, a lo largo de este libro continuaremos haciendo referencia a esas ideas, para estar seguros de que has hecho a un lado tu resistencia al cambio en cada uno de los temas.

Personalmente, he experimentado la resistencia a efectuar un gran cambio para hacer crecer mi negocio, tener más éxito financiero. Algunos años después de la universidad, comencé a tener éxito con un desarrollo web de gran crecimiento y un negocio de consultoría de mercadotecnia. Mi ingreso anual era el triple de lo que la mayoría de mis amigos más cercanos ganaban.

Para celebrar mi éxito personal, y también para divertirme con mis amigos, organicé una semana de vacaciones para 12 de nosotros: dos deslumbrantes villas en México. La pasamos fenomenal; fue un viaje que nunca olvidaré. Viví una experiencia positiva que reforzó mi compromiso con el éxito. Pero al siguiente año, cuando tratamos de hacer el mismo viaje de nuevo, las villas no estaban disponibles. Así que cada uno de nosotros tuvo que pagar más.

Traté de organizar a todo el mundo, pero varias personas me dijeron que no podían pagar. Traté de convencerlos de cuán importante era salir, estar juntos y tener otra gran experiencia. La respuesta que recibí de un amigo en particular fue: “No todos hacemos tanto dinero como tú. Simplemente no podemos hacer todo lo que queremos hacer”.

No fue una conversación agradable. Acabé sintiéndome mal por ser entusiasta y por ganar más dinero que mis amigos. ¿Mi éxito financiero está haciendo que la gente se enoje conmigo? ¿Están celosos? ¿Estaba perdiendo amigos debido a eso?

En ese tiempo no tenía suficiente confianza en mí mismo; quizá no estaba seguro de merecer el dinero que tenía ni podía asumir el *shock* de tener conflictos con mis amigos por dinero. (¡Aún no había hecho *tapping* en esos aspectos!) Claro, en los siguientes doce meses mis finanzas cambiaron de manera radical. Solicité un gran préstamo personal, hubo clientes que supuestamente me pagarían y no lo hicieron, y fracasaron negocios que necesitaba. Me encontré en un lugar diferente, un lugar donde podía compadecerme con mis amigos. Todos estábamos en el mismo barco y nadie podría sentirse celoso de mi éxito financiero.

Sólo cuando me di cuenta de lo que ocurrió y aprendí las técnicas de liberación emocional, les di *tapping* a mis emociones y recuperé mi sentido de merecer, de sentirme cómodo con tener más dinero que mis amigos y de saber que está bien ser diferente, fui capaz de volver al camino del éxito financiero y prosperar.

Pregúntate... Cómo quitar las capas

Una de las maneras en que podemos retirar las capas que cubren nuestros objetivos ocultos es haciéndonos una poderosa pregunta: “¿Cuál es el lado bueno de estar atorado en esta situación (o de conservar el problema)?”

Debes estar dispuesto a jugar con esa pregunta. Realmente piensa un momento de qué te sirve estar en

esa situación. Esto puede requerir que busques en tu subconsciente, quizá cerrando los ojos y escarbando un poco más profundo de lo usual.

Ahora pregúntate: “¿Cuál es la desventaja de que las cosas cambien (o de solucionar el problema)?”

De nuevo, date permiso para considerar la idea de que hay algunas desventajas de que las cosas cambien.

Éstas son algunas respuestas que he escuchado de mis pacientes. Ve si te resultan familiares. ¿Cuál es la ventaja de dejar las cosas como están?

- No tengo que cambiar nada.
- Puedo seguir haciendo lo mismo.
- La gente no espera más de mí.
- Es lo que conozco.
- No voy a incomodar a nadie.

¿Cuál es la desventaja de que las cosas cambien? ¿Qué sería diferente?

- Me van a notar, seré visible.
- No seré capaz de manejarlo.
- Tendré mayor responsabilidad.
- La gente va a esperar más de mí.
- Tendría que trabajar duro para conservarlo.
- No seré capaz de conservarlo.
- No tendré tiempo de relajarme.

¿Y qué tal si me esfuerzo y no funciona?

- Me pueden juzgar o criticar.

Acabas de descubrir algunas de las razones que explican por qué no cambias y por qué tienes que trabajar duro para conseguir que los cambios que has hecho perduren. Sin importar cuántas razones tengas para querer lo que quieres, las razones para no querer esos cambios son más poderosas. ¡Y ganan todo el tiempo! En un momento abordaremos esa resistencia al cambio; por ahora debes ser consciente de estos conflictos y de cómo podrían estar presentes en tu vida.

¿A quién trato de proteger?

La protección es un tema importante para nosotros. Cualquier cosa que parezca riesgosa activa los centros límbicos del cerebro y nos ocasiona una respuesta de pelea o huida. Nuestra mente sopesa el riesgo asociado con hacer, tener o conseguir algo con el cambio, que equivale a lo desconocido e incierto. Una de las preguntas es: “¿Este cambio es bueno para mí?” Si la respuesta es: “No, este cambio no es bueno para mí, porque conlleva mucha responsabilidad”, entonces tu subconsciente buscará alejarse de que el cambio suceda.

El cerebro está programado para identificar el peligro y enfocarse en lo negativo; por razones obvias, nuestro cuerpo quiere seguridad física. Nuestro cerebro ancestral vigila al tigre, busca al oso, y está programado para buscar el peligro antes que lo “bueno de la vida”. ¿Puedes imaginarte a nuestros ancestros siendo positivos? ¿Que no fueran tan negativos y temerosos del tigre que los ataca? O, incluso más dramático: ¿sabías que si te enfocas en el aspecto positivo de las cosas, el

tigre no te atrapará?

En ese entonces, ésa hubiera sido una declaración absurda. Por fortuna, nuestro mundo moderno ha cambiado mucho, y tenemos el placer de enfocarnos en necesidades más allá de nuestra supervivencia básica. Sin embargo, nuestro cerebro no ha captado ese cambio en su totalidad.

Guion de *tapping*: ansiedad por el cambio

(Podrás encontrar la gráfica de los puntos de *tapping* en la página 46.)

Si eres como todos nosotros, tu ansiedad acaba de incrementarse con sólo hablar de cambio. Bueno, no hay mejor tiempo como el presente para hacer un poco de *tapping*. Escoge algo que quieras cambiar en tu vida y completa la siguiente oración: “Me siento ansioso por cambiar_____”. Dale un número en la escala del cero al diez y empieza el *tapping*.

Punto de karate: Incluso si ahora no me siento lo suficientemente seguro para el cambio, me acepto a mí mismo.

Punto de karate: Aun cuando no esté dispuesto a indagar más profundo y limpiar algunos de esos problemas, me acepto como soy y el lugar donde estoy.

Punto de karate: Aun cuando sé que tengo razones por las que no se siente bien un cambio, estoy abierto a aceptarme a mí mismo y lo que siento.

Ahora haz *tapping* en estos puntos:

Ceja: No quiero hablar acerca de cambiar...

Costado del ojo: Ni siquiera quiero hacer *tapping* para cambiar...

Bajo el ojo: Sólo quiero que me dejen en paz...

Bajo la nariz: Pero tampoco me siento bien como estoy ahora...

Barbilla: Me da miedo enfrentar esto...

Clavícula: No sé si estoy dispuesto a hacerlo...

Axila: No sé si es seguro hacerlo...

Coronilla: Me siento muy ansioso con tan sólo hablar acerca de cambiar.

Una serie positiva:

Ceja: Hay algunas cosas que estoy listo para cambiar...

Costado del ojo: Quizá estoy más listo de lo que pensé...

Bajo el ojo: ¿Qué tal si me empiezan a gustar los cambios que hago?

Bajo la nariz: ¿Qué si de hecho ya estoy haciendo pequeños cambios?

Barbilla: Y es más fácil de lo que creí...

Clavícula: Me pregunto qué cambio...

Axila: Eso hace que sea más fácil tomar una decisión...

Coronilla: Está bien, ¡ahora es momento de empezar a hacer cambios!

¿Dolor físico para prevenir el dolor emocional?

Joan sufre de un severo dolor de espalda que la mantiene incapacitada para trabajar. Y fue muy honesta al confesarme que, si bien sufría de mucho dolor, su situación también tenía cosas buenas.

Recibía un pago mensual por incapacidad que, aunque no era mucho, cubría sus cuentas. Su último trabajo antes de la lesión fue miserable, con un jefe que rayaba en lo abusivo. Cuando le pedí

que pensara en sanar su espalda, de inmediato empezó a estresarse con la idea de volver a trabajar. Era claro que había una conexión de conflictos.

A través del *tapping* abordamos su ansiedad de volver a trabajar, la comodidad de estar de incapacidad, cómo cambiaría su vida si el dolor disminuyera y las ventajas y desventajas de todo esto. Incluso, antes de atacar la parte física, usamos *tapping* en su resistencia para cambiar y así se redujo el dolor de manera drástica.

Quería saber si era alguna parte de ella misma la que causaba el dolor para evitar volver al trabajo. Sugerí que, en vez de causarlo, tal vez estaba contribuyendo al dolor. Autoinculparse es una carga muy pesada que ninguno de nosotros necesita. Uno de los retos que veo en la gente que empieza a explorar esas conexiones entre las emociones y los problemas físicos es lo fácil que resulta agregar culpa a una ya de por sí pesada carga, lo cual crea aún más angustia.

En lugar de eso, podemos explorar estas cuestiones, la resistencia al cambio con compasión por nosotros mismos, con la idea de que hacemos lo mejor posible con los recursos que tenemos. Como ya lo hemos dicho, básicamente nuestros cuerpos y mentes tratan de mantenernos a salvo. Una vez que reconocemos nuestra necesidad de seguridad, podemos dirigir nuestra resistencia al cambio, limpiarla con *tapping* y actualizar el cambio mismo.

Así que, ¿qué haces después de descubrir que estás tratando de mantenerte, o mantener a alguien más a salvo? ¡Comenzar el *tapping* desde luego!

Guion de *tapping*: no es seguro cambiar

(Puedes encontrar la gráfica de puntos de *tapping* en la página 46.) La frase de entrada es: "Para mí no es seguro cambiar". Dale un número en la escala del cero a diez y empieza el *tapping*.

Punto de karate: Aun si el cambio no es seguro para mí, acepto lo que siento.

Punto de karate: Aun cuando no sea capaz de mantenerme seguro si hago ese cambio, estoy abierto a esa nueva perspectiva.

Punto de karate: Aunque me he detenido para hacer ese cambio, necesito protegerme, acepto que aquí es donde estoy, y estoy abierto a ver ese cambio con nuevos ojos.

Ahora haz *tapping* en estos puntos:

Ceja: No es seguro hacer esos cambios...

Costado del ojo: Yo no sabré cómo protegerme si los hago...

Bajo el ojo: Sé que será doloroso...

Bajo la nariz: Y yo quiero protegerme...

Barbilla: No estoy seguro de cómo protegerme si hago esos cambios...

Clavícula: Va a ser realmente difícil mantenerme a salvo...

Axila: Ignoro si podré mantenerme a salvo...

Coronilla: No sé si puedo aprender a mantenerme a salvo.

Ahora una serie positiva:

Ceja: ¿Qué tal si puedo estar seguro y hacer ese cambio?...

Costado del ojo: ¿Qué tal si tengo más recursos de los que pensaba?...

Bajo el ojo: Quizá no es tan difícil como había pensado...

Bajo la nariz: Hay una posibilidad de que ya esté haciendo algo.

Barbilla: Algunas veces me siento más relajado...

Clavícula: Tal vez pueda encontrar la forma de hacerlo más seguido...

Axila: Puedo hacer los cambios y protegerme...

¿Qué es lo que realmente quieres?

Decimos que queremos un cambio pero, como hemos explorado en este capítulo, el deseo consciente no siempre dirige el barco. Entonces, ¿qué tal si pudieras alinear tus preocupaciones inconscientes con la parte de ti que está lista para el cambio?

Imagina qué fácil sería cambiar. Si no consigues alinear el cambio que deseas, una de dos: no vas a pasar o sentirás que vas cuesta arriba. Perder peso se convierte en una experiencia dolorosa, en la cual te privas de hacer cosas y odias ir al gimnasio. Hacer dinero es una carga si significa pasar horas interminables haciendo un trabajo que desprecias. Así, el cambio, de plano, no se siente bien, si no lo alineas.

Sin embargo, una vez que hemos identificado nuestras creencias limitantes (tanto reales como imaginarias) y les aplicamos *tapping*, podemos movernos hacia nuestras metas con facilidad y alegría. Toma por ejemplo la creencia de que perder peso te hará sufrir porque tienes que ir al gimnasio, y tú odias ir al gimnasio. Podrías hacer *tapping* para tratar tu odio al gimnasio, o bien abordar la creencia de que para bajar de peso tienes que ir al gimnasio y sufrir. Si haces *tapping* en esto último, quizá podrás descubrir algo nuevo. Tal vez digas: “De hecho, podría empezar a jugar tenis, que es un gran ejercicio y me encanta”. Así estarás alineado con el proceso de cambio, porque se siente seguro y divertido.

Sé amable contigo mismo al abordar tu resistencia al cambio. Si reconoces que es un proceso no vas a detenerte con cada pequeña resistencia que encuentres. Sin embargo, incluso levantar una pequeña capa de resistencia puede abrir una puerta. El cambio es una de las grandes verdades de la vida. Siempre estamos alternando entre nuestro deseo de certeza, de mantener las cosas como están, y nuestro deseo de cambiar y crecer. El *tapping* realmente puede ayudarte, pero es un proceso continuo. Harás un cambio, te sentirás a gusto con las nuevas circunstancias, desearás crecer de nuevo, encontrarás tu resistencia al cambio, le aplicarás *tapping*, harás un cambio, te sentirás a gusto con eso... bueno, ¡ya entendiste! Por eso es una gran idea marcar este capítulo, así puedes regresar y repetir el guion de *tapping* de manera regular para mantener los músculos del cambio flexibles.

Ejercicio: excavar más profundo

Prueba este pequeño ejercicio para ver si estás en línea para experimentar el cambio que deseas.

Imagina que lograste las cosas que esperabas. Quizá tienes tu peso ideal y luces muy bien, o conseguiste tener éxito en los negocios y ganaste millones. Tal vez recuperaste la salud y estás listo para regresar a tu vida, o tal vez encontraste el nuevo amor de tu vida.

Vas a tu hermosa casa en un auto fabuloso, luces ropa de última moda, llevas una sonrisa de oreja a oreja y te sientes bien con tu vida. Caminas a la puerta de enfrente, entras a un cuarto lleno con tu familia y amigos. Los

has reunido para compartir algo de tu buena fortuna.

¿Cómo te sientes?

- Completamente relajado, nunca me sentí mejor.
- Algo incómodo; no estoy seguro acerca de esto.
- ¡Uf! ¡Esto es incómodo!

¿Cuál es la reacción de ellos?

- ¡Todo el mundo está feliz por mí! Se ven preocupados e incómodos.
- ¡Se ven enojados!

¿Cuál es tu reacción?

- Estoy orgulloso, ¡es tan bueno como siempre pensé que sería!
- Estoy realmente incómodo.
- ¡Quiero salir de aquí!

Si elegiste la primera respuesta cada vez, ¡bien por ti! Es probable que estés marchando hacia adelante, hacia tus metas, con facilidad y alegría. Si elegiste la segunda o tercera respuesta, felicidades también. Ahora sabes que hay obstáculos ocultos para lograr el éxito que deseas, y puedes hacer algo al respecto; ¡*tapping*, por ejemplo!

CAPÍTULO 5

Tapping para superar el pasado

El conocimiento del pasado queda en nosotros. Dejarlo ir es simplemente soltar cualquier emoción e imagen, miedo y rencor, decepción y aprensión que ate nuestro espíritu.

JACK KORNFIELD

Judy estaba enojada con su padre.

Él nunca la abrazó. Nunca mostró ninguna atención física. Nunca fue a las juntas de padres. Prefirió a su hermano sobre ella. Nunca la tomó de la mano.

El enojo de Judy, el coraje por la forma como su padre la había tratado, su tristeza por cómo *debería* haberla tratado, la depresión que experimentó debido a eso, todas esas emociones la afectaron profundamente.

Esta situación podría haber sido muy mala si Judy fuera una adolescente que vive con sus padres. Pero lo que la hacía aún peor es que Judy tenía 63 años; había estado enojada, dolida y molesta con su padre por más de 50 años.

¿Cómo ocurrió esto? ¿Por qué guardamos esas emociones, esos recuerdos, esas tragedias por tanto tiempo? ¿Y por qué nos importan tanto?

¿No podríamos dejar atrás el pasado y seguir adelante? ¿Por qué seguimos hablando de cosas que pasaron hace mucho y parecen ya no ser relevantes? ¿Por qué esta señora de 63 años sigue tan molesta con su padre, muerto hace mucho tiempo?

Exploraremos estas cuestiones y mucho más, al revisar sucesos de tu pasado que podrían estar afectando tu presente y tu futuro.

Te aviso: una parte de ti querrá saltarse este capítulo; mirar al pasado puede ser difícil. Es más fácil hablar de tu estrés actual, las cosas que pasan en tu vida hoy en día, que mirar tu niñez y las relaciones que tuviste o tienes con tus padres.

Cuando al fin proceses esos recuerdos y acontecimientos estarás sorprendido con el alivio que sentirás y el cambio que vas a experimentar. He visto resultados más contundentes y duraderos al enfrentar problemas de la niñez que desde cualquier otro enfoque. Más a menudo de lo que piensas, muchos de tus problemas actuales —esos kilos de más, tus problemas con el dinero o con las relaciones— están enraizados en las experiencias de tu niñez.

Los traumas infantiles y el cuerpo

Los traumas de la niñez, los sucesos no resueltos y las emociones no procesadas no sólo nos afectan de manera espiritual y emocional; también tienen un profundo efecto en nuestro cuerpo. El Estudio de Experiencias Adversas de la Niñez (ACE, por sus siglas en inglés) es un proyecto de Kaiser Permanente y el Centro de Control de Enfermedades que reúne más de 17 000 historias médicas de adultos. Este estudio descubrió una correlación entre los traumas emocionales no resueltos de la niñez y enfermedades severas. Esto incluye problemas del corazón, cáncer, diabetes, apoplejía, presión alta, fractura de huesos, depresión y abuso de drogas.

Comparado con una persona cuya puntuación ace es cero, un individuo con un gran número de experiencias adversas en la niñez es casi tres veces más propenso a fumar y tiene 30 veces mayor posibilidad de cometer suicidio. Muchos de los participantes en el estudio eran mayores de 60 años, lo que demuestra que los sucesos de su niñez afectaron su cuerpo décadas después.

Muchos otros estudios han confirmado estos descubrimientos, incluido el de la “Asociación entre el trauma en la niñez y los desórdenes físicos entre adultos en los Estados Unidos”, de Renee D. Goodwin y Murray B. Stein, quienes sostienen:

El abuso físico en la niñez, el abuso sexual y la negligencia están asociados estadísticamente con un significativo incremento en una gran variedad de problemas físicos durante la edad adulta. Después de hacer un ajuste de las características demográficas, la ansiedad de por vida y los desórdenes depresivos, el alcohol y la dependencia hacia ciertas sustancias y todo tipo de traumas, los resultados muestran que el abuso físico en la niñez está asociado a un incremento de problemas de pulmón [...] úlcera péptica [...] artritis [...] el abuso sexual en la niñez estuvo asociado con un incremento de problemas cardíacos [...] y la negligencia en la niñez estuvo asociada con un incremento de riesgo de padecer diabetes y desórdenes autoinmunes.

El doctor Gabor Maté, médico y autor de *bestsellers*, habla de este problema:

En la mayoría de los casos de cáncer de seno, el estrés está escondido y es crónico; se deriva de las experiencias de la niñez, la programación emocional temprana y los estilos inconscientes de afrontar conflictos. Esto se acumula durante la vida y hace a una persona más susceptible a la enfermedad [...] Durante décadas, la investigación ha sugerido que las mujeres son más propensas a desarrollar cáncer de seno si su niñez se caracterizó por una desconexión emocional de sus padres u otros disturbios en su crianza; si tienden a reprimir sus emociones; si carecen de relaciones sociales en la adultez, y si son del tipo altruista o compulsivamente dadas.

Como estos ejemplos ilustran, la investigación continúa señalando hacia la conexión cuerpo-mente, y empieza a revelar más acerca de cómo nuestras emociones se reflejan en nuestra fisiología.

La T grande y la t chica

Quizá, al leer los párrafos anteriores, pensaste: “Esto no se aplica a mí; yo no he experimentado ningún abuso”. Pero algunas veces lo que nos afecta no es un gran trauma. Como dice mi amiga y experta en EFT, Carol Look: “Hay traumas con T grande y traumas con t chica”.

El trauma con T grande incluye eventos mayores en nuestra vida: un accidente, un terremoto, el 11

de septiembre, el incendio de una casa. También están los traumas con t chica: experiencias traumáticas que se acumulan por un largo periodo de tiempo. Con frecuencia ni siquiera somos conscientes de que están ocurriendo. Si creciste en una casa con un padre alcohólico que a menudo te regañaba o te hacía sentir inseguro, sufriste *bullying* en la escuela o tu familia fue negligente contigo, entonces experimentaste una larga sucesión de pequeños traumas que pueden sumarse a un trauma mayor en la adultez.

Una advertencia a propósito de este tema: si bien las EFT son muy seguras y efectivas, tú debes decidir qué recuerdos deseas explorar. Si estás pensando en algo de tu niñez que te da escalofríos, quizá no sea buena idea empezar aplicando *tapping* a eso. Para un mejor resultado, ve con un terapeuta que use EFT o un practicante experimentado del método con el que te sientas a gusto y tenga experiencia en ese tipo de situaciones. Puedes encontrar una lista de practicantes en www.thetappingsolution.com/eft-practitioners. La misma advertencia viene al caso si tienes un amigo o familiar al que quieras ayudar con EFT. Puedes enseñarle el proceso, aplicar el *tapping* a diferentes tipos de problemas, ayudarlo y apoyarlo. Sin embargo, si no te sientes seguro y el *tapping* te lleva fuera de tu zona de confort, es mejor pedir ayuda.

Realidad actual y realidad futura

Según hemos visto en las investigaciones, el efecto físico que las experiencias de la niñez pueden tener en el cuerpo es claro. Pero los efectos de los traumas de la niñez van más allá del cuerpo: repercuten en todo lo que somos, determinan profundamente nuestros pensamientos, creencias, hábitos y reacciones emocionales.

Gran parte de nuestro entendimiento del mundo se forma antes de los siete años. Hasta esa edad, los sucesos dejan una impresión duradera; en esencia, forman nuestra personalidad, nuestras creencias acerca del mundo y cómo lo enfrentamos. ¿Por qué alguien va por la vida sintiéndose satisfecho, feliz, realizado y entusiasmado, mientras otros luchan, nunca se sienten seguros, creen que el mundo es un lugar peligroso y que la felicidad es muy difícil de conseguir? Con mucha frecuencia, las experiencias de la niñez determinan esas características.

Sonia, masajista y practicante de ETF de Florida, acudió a mí para trabajar con sus problemas financieros. Tenía una lista de creencias limitantes acerca del dinero, de sus habilidades y de cómo era el mundo. Había hecho *tapping*, pero sentía que no había llegado a la raíz del problema. Se sentía mejor durante un tiempo, pero luego regresaba a sus viejos hábitos.

Cuando hablé con ella y leí su formulario de admisión, me pareció claro que tenía muchas ideas limitantes acerca del dinero, además de heridas profundas derivadas de una niñez dura. Su madre había sido alcohólica, y la situación en su casa fue siempre muy difícil. Sonia me confesó un recuerdo en específico que volvía una y otra vez; era una vívida escena en que ella caminaba al baño y veía a su madre sangrando porque se había cortado las muñecas. Su papá también estaba ahí, conteniendo el sangrado y asegurándose de que su madre no muriera. Era un recuerdo vago, pero les puedo decir que seguía afectándola emocionalmente.

Le dije que si bien podíamos trabajar con sus creencias acerca del dinero, mi intuición me decía que tenía que enfocarme primero en ese suceso y en otros traumas de su niñez. Le pregunté si se sentía segura y si estaba lista para abordar esos temas; con firmeza dijo que sí. He descubierto que siempre es mejor dar a escoger al paciente cuando se trata de problemas difíciles, y no sólo llevarlo hasta ellos. La afirmación inicial de fuerza personal y poder puede ser la fuerza que conduzca el resto de la sesión y mejorar los resultados.

Sonia empezó con el *tapping*, moviéndose por cada punto a su propio ritmo. Le pedí que describiera, lo mejor posible, lo que le había ocurrido con su mamá. Describió su recuerdo de la escena. Yo indagué en lo que ella sintió, vio, olió, hasta tener tantos el mayor número de detalles. Cuando me contó la historia, le pedí que la repitiera una y otra y otra vez. En cada ocasión obtuve más detalles, más emociones. En un punto, le pregunté: “¿Qué te enseñó ese evento acerca de tu vida?” A lo que ella respondió: “Que nunca estaré segura. Que mi madre podía morir en cualquier momento, y siempre tenía que preocuparme por ella”.

Consejo para el *tapping*: la “técnica de la película”

La “técnica de la película” fue desarrollada por Gary Craig, el fundador de las EFT, como una manera de abordar eventos específicos y no quedar atrapado en sucesos generales. Imaginar que narras una película acerca de cierto evento es una garantía de que estás afrontando ese evento específico. Una película tiene un principio y un final; hay personajes centrales que dicen y hacen cosas específicas, y por lo general presenta un *crescendo*, o momento cumbre. Usa la técnica para trabajar un recuerdo específico o evento de tu pasado que todavía tiene una carga energética.

Una de las grandes ventajas de esta técnica es que en ningún punto de la película es necesario decir o contar los detalles en voz alta: puedes hacerlo en tu cabeza mientras usas el *tapping*. La parte crítica de la película es que los detalles deben involucrar los cinco sentidos. Concéntrate en las imágenes, emociones y sensaciones físicas, y en lo que los personajes piensan y, si viene al caso, huelen o prueban. Las siguientes preguntas te ayudarán a preparar el escenario de tu película.

¿Cuánto durará la película? Debe ser corta, tres minutos o menos. Por lo general, el momento clave o traumático, aun en los filmes, dura segundos. Si hay varios momentos cumbre, divide la experiencia en tantas películas de tres minutos como sea necesario.

¿Cuál será el título? Crea un nombre específico para ese segmento de la película.

Ahora que tienes un suceso específico que se ha convertido en un corto con un título, corre esa película en tu mente. En una escala del uno al diez, evalúa cómo imaginas la escena, la intensidad con que la vives. Si no te sientes seguro de revisar ese evento o si se trata de una emoción muy profunda, también puedes adivinar esa intensidad si lo imaginas de forma vívida.

A continuación, haz varias sesiones de *tapping* mientras corres la película en tu mente.

Revisa la intensidad. Es común que baje varios puntos.

Corre la película otra vez. Ahora empieza desde un punto sin intensidad o de muy baja intensidad, y en el momento en que sientas un incremento, empieza con el *tapping*. ¡Esto es muy importante! Muchos de nosotros vivimos tanto tiempo con traumas, que ni siquiera notamos cómo llevamos nuestra historia de vida, sin importar cómo nos sentimos. ¡No más! Con las EFT, cuando reconoces esos momentos de intensidad, tienes una oportunidad perfecta para aplicar el *tapping*.

Corre nuevamente la película en tu mente, del principio al final, haciendo *tapping* cada vez que surja un momento de intensidad. Continúa hasta que puedas ver la película entera sin sentir ningún incremento de carga emocional.

Finalmente, corre una vez más la película. Exagera las imágenes, sonidos y colores. Intenta realmente sentirte molesto. Si sientes que surge alguna intensidad, ¡para y haz *tapping* de nuevo!

Nota: Puede ser de ayuda hablar de los eventos de la película en voz alta, narrándola como si estuvieras contando la historia a un amigo. Asegúrate de parar en cualquier punto si te sientes molesto, aunque sea un poco, y usa el *tapping* otra vez, hasta que estés en cero. Luego continúa la narración desde donde te quedaste. Si te resulta más cómodo, puedes hacer *tapping* en silencio, mientras ves la película en tu mente, o puedes, en voz alta, describir lo que ves o lo que sientes. ¡Tú decides!

Sonia y yo usamos el *tapping* con sus recuerdos, acudiendo al suceso una y otra vez hasta que pudo contemplarlo sin ninguna carga emocional. En este caso en particular, le hice *tapping* mientras ella tenía los ojos cerrados. Esto puede ayudar a la gente a relajarse y acceder con mayor profundidad a sus recuerdos. Si te distraes, cierra los ojos al hacer *tapping*.

Una vez que sentimos que habíamos despejado el suceso con su madre en el baño, le pedí a Sonia que compartiera conmigo sus recuerdos de la niñez. Le pedí que recordara todas las veces que había visto a su madre alcoholizada, todas las veces en que se preocupó por que fuera a morir, cada escena que pudiera recordar de su problemática niñez, y que las pusiera en una pila frente a ella. Usamos el *tapping* en esa pila en vez de aplicarlo en cada evento individual.

Fue una sesión emocionante, hubo muchas lágrimas seguidas por la alegría del alivio final. ¿Qué pasó en los 45 minutos en que usamos *tapping* en esos viejos recuerdos? Dejaré que Sonia lo diga con sus propias palabras:

Después de una sesión muy intensa con Nick, esa tarde me sentí exhausta. Estaba muy calmada, me sentía “suave”. Mi familia notó lo tranquila que estaba; me hallaba en paz y en silencio. Me fui a la cama muy temprano, y parecía que toda la noche había pensado o soñado: “Estoy segura en mi cuerpo”. Esto es algo que trabajé con Nick. Venía a mi mente una y otra vez; sólo seguí afirmándolo, pero no tenía que esforzarme. Pasó de forma natural.

Tuve una semana muy emotiva. Estaba muy cansada, como si necesitara dormir; tenía mucho sueño, pero era una necesidad saludable. Me sentí ligera, y todo estaba claro para mí. Mis preferencias alimenticias cambiaron. No más ansiedad por comer azúcar. Estaba concentrada y sentía cómo podía dar mi apoyo a las personas a mi alrededor.

También quería compartir algunas cosas que se habían abierto esa semana. Acerca del dinero, ya no había culpa ni angustia, no pensaba ni hablaba de eso. Me buscó un grupo de mujeres para que trabajara con ellas. Una noche de viernes me invitaron a una reunión con 25. Fue poderoso. Después de eso me pidieron que diera una pequeña clase de EFT a seis de esas mujeres. Una de ellas ya es mi paciente.

Ya tengo el título de mi libro. También estoy trabajando en mi sitio web, biografía, etcétera. Y mandé hacer tarjetas de presentación como entrenadora en ETF. Ha sido una experiencia increíble; ansío vivir la vida; ahora que miro desde la alegría, el amor y la felicidad, mi cuerpo, mente y espíritu son diferentes.

Si te pareces aunque sea un poco a mí, seguro leíste el correo electrónico de Sonia y te preguntaste: “¿En serio? ¿Todo eso pasó a raíz de una sesión de 45 minutos?” Todavía estoy sorprendido de obtener tan poderosos resultados en tan poco tiempo. ¡Pero algunas veces pasa! Como vimos en el primer capítulo, este trabajo consiste en, literalmente, reentrenar el cerebro y el cuerpo. Cuando encuentras la causa raíz, los resultados pueden ser asombrosos.

También puedes preguntarte cómo es que, al trabajar con un evento de la niñez, la experiencia de Sonia con el dinero cambió completamente. No hay respuestas definitivas que expliquen exactamente cómo sucede; sin embargo, creo que cuando abordamos y sanamos grandes creencias y conflictos de raíz, como “No estoy seguro en mi cuerpo”, esto tiene un efecto en cascada en el resto de nuestra vida.

Era como si se hubiera sustituido un programa defectuoso de computadora por uno totalmente nuevo, saludable, con un funcionamiento correcto. ¿No te ha pasado que después de algunos años tu computadora no funciona bien, está lenta, se detiene? ¡Los eventos traumáticos de tu niñez hacen lo mismo contigo!

Una persona que cree: “Estoy seguro en mi cuerpo”, tendrá un enfoque diferente del mundo, de aquel que no cree en eso. Esa persona se sentirá más segura al acercarse a otros, como Sonia cuando habló de su negocio en la reunión de mujeres; va a estar más dispuesta a salir al mundo, a ser vulnerable en las relaciones, a correr riesgos y atreverse, porque va a actuar desde un lugar seguro.

Perfil profesional: Erick Robins, doctor en medicina

El doctor Erick Robins, urólogo y cirujano certificado, miembro del consejo de un importante hospital en Los Ángeles, ha usado con éxito las EFT con sus pacientes durante los últimos 13 años.

Antes de entrar en la escuela de medicina, el doctor Robins estaba interesado en medicina alternativa. Algunos miembros de su familia sufrían de un dolor crónico que no respondía al modelo alopático. Al comienzo de su residencia, Robins empezó a desarrollar fatiga crónica, otra enfermedad que responde mejor a tratamientos alternativos.

Robins tomó su primera clase de técnicas de liberación emocional en 1988, y decidió probar consigo mismo. Buscaba incrementar sus niveles de energía, y el resultado que experimentó fue asombroso. Poco tiempo después de clase, notó que algunos de sus pacientes contraían infecciones urinarias, mientras otros no, aun cuando todos eran sexualmente activos. Lo que descubrió fue que los pacientes que desarrollaban infecciones urinarias por lo general tenían algún tipo de trauma emocional. Así pues, reconoció el problema, obtuvo resultados y los curó. Tenía que hacer algo para sanar ese trauma, por lo que ¡introdujo las EFT!

Robins calcula que cerca de 90% de sus pacientes tienen problemas emocionales o traumas del pasado que contribuyen a su enfermedad u obstaculizan su proceso de curación. Esto, aunado a su experiencia personal con las EFT, lo llevó a estudiar más detenidamente los métodos psicológicos de liberación. Finalmente, empezó a usar *tapping* al trabajar con sus pacientes.

Según el doctor Robins, “las EFT son las mejores técnicas cuerpomente que existen” porque son un método “rápido y fácil de usar en un ambiente clínico”.

Al doctor Robins le apasiona ayudar a sus pacientes, lo que se hizo evidente en nuestra conversación. Compartió conmigo su primera experiencia con las EFT, con un amigo de su familia. Éste era un veterano de Vietnam que sufría un severo trastorno por estrés postraumático.

“Tenía pesadillas terribles —dijo el doctor Robins—. Empezamos a usar *tapping* en los recuerdos específicos de Vietnam que fueran más traumáticos, hasta que llegó a un lugar neutral, donde no lo afectarían emocionalmente nunca más. Meses después, me encontré con él y su familia; su esposa me contó que las pesadillas habían desaparecido y él estaba mucho mejor.”

Conforme seguimos hablando, el doctor Robins aclaró que si un paciente iba a verlo, él tenía la obligación profesional de descartar cualquier causa física usando recursos y herramientas médicas convencionales. Sin embargo, su creencia general es que el cuerpo tiene un sorprendente poder de curarse a sí mismo, y si un paciente es capaz de aclarar las emociones y traumas almacenados en su cuerpo, entonces los problemas físicos pueden ser sanados.

Otro resultado increíble que atestiguó el doctor Robins ocurrió con un paciente de cuarenta y tantos años. Ese hombre tenía problemas de incontinencia y no respondía bien a las medicinas o tratamientos. A los cinco minutos de estar con el paciente y su esposa, ésta reveló un incidente traumático que le sucedió al paciente a los cinco años de edad. Fue un terrible procedimiento médico que lo dejó en un estado de miedo profundo, tanto consciente como inconscientemente.

Inmediatamente, el doctor Robins aplicó el *tapping* con el paciente, limpiando los recuerdos y el trauma emocional de esa experiencia. Su cuerpo había permanecido en un estado de hipervigilancia y pánico, lo

que estaba afectándolo físicamente. A las dos semanas, su problema inicial, en el que el tratamiento médico y las medicinas no pudieron ayudarlo, fue finalmente resuelto.

Tan sólo imagina si los médicos de todo el país y el mundo usaran el método del doctor Robins para curar. No sólo podrían ayudar a sus pacientes a sanar y ser más saludables, sino que todo el modelo médico, que está asociado a un costo financiero exorbitante y muchas veces con resultados decepcionantes, podría cambiar drásticamente.

Las cosas que nunca se dijeron

Sonia y yo nos concentramos en liberar la carga de recuerdos específicos. Éste es sólo uno de los acercamientos para curar problemas de la niñez. Otro acercamiento efectivo es verbalizar lo que quisimos decir cuando éramos niños pero no pudimos. A los niños usualmente se les dice que se estén quietos, que no hablen si no se les pide que lo hagan, sus opiniones no importan, etcétera. Y por lo general, un niño no tiene la cognición verbal para expresar lo que siente; mucho menos para explicarlo a una figura de autoridad.

¿Recuerdan a Judy, quien apareció al principio del capítulo y quien sentía enojo hacia su padre? Cuando ella me explicó cómo se sentía, le pedí que gritara: “Estoy enojada con mi padre”, y que midiera la honestidad y verdad de esa declaración en una escala del cero al diez. Como podrán imaginar, fue más allá de diez para ella. Cuando gritó, pude sentir su enojo emergiendo. Entonces hicimos un *tapping* más básico: “Aunque estoy enojada con mi padre, me acepto profunda y completamente”.

Entonces usamos *tapping* en esos puntos de su declaración: “Estoy enojada con mi padre”. Conforme revisamos esos puntos, ya no tuve que animar a Judy: ella hablaba en voz alta, con fuerza. Le dije que mantuviéramos el *tapping* en esos puntos una y otra vez, y que siguiera repitiendo la declaración: “Estoy enojada con mi padre”.

Continuó por 20 minutos, diciendo exactamente esta declaración sin que yo se lo pidiera. Estaba asombrada por la intensidad de la emoción y lo mucho que quería seguir diciéndolo. También fue interesante ver eso; al avanzar, pude sentir cómo cambiaban sus emociones. Al principio, su enojo era real, crudo. Más adelante cambió sutilmente, y cuando volvió a pronunciar la oración, lo único que sentía era tristeza.

Casi como un niño cuando hace berrinche, saca todas sus emociones contenidas y luego queda exhausto, así Judy sacó lo que tenía dentro desde hacía tanto tiempo. Lo bueno fue que lo hizo mientras se aplicaba *tapping*, con lo que despejó su carga emocional y progresivamente relajó su cuerpo y reentrenó su sistema límbico para dar una nueva respuesta.

En un punto, cuando Judy se calmó, le pedí que cambiara su declaración y fingiera que hablaba con su padre. Le pedí imaginar que era posible hablar con él, sin consecuencias, y decirle todo lo que sentía. Ella expresó su profunda pena, su dolor por la falta de amor de parte de él, lo herida que estaba, cómo había sido sólo una niña pequeña que quería amor. Ella le preguntó: “¿Por qué? ¿Por qué no me amaste como amaste a mis hermanos?” Judy lloró e hizo *tapping*, dijo su verdad y

finalmente encontró la voz que nunca tuvo. Le dijo a su padre: “¡Yo lo valgo! ¡Merezco ser amada!”

Hice un seguimiento a Judy un par de semanas después, y su respuesta fue una que he visto frecuentemente en el trabajo con niños. Me dijo que se sentía ligera como nunca, feliz y más libre. Incluso había pensado en su padre y en cuánto lo amaba. De verdad, cuando sanamos el pasado, toda nuestra experiencia de vida puede cambiar.

Consejo para el *tapping*: lo que no se dijo

He descubierto que, cuando se trabaja con conflictos de la niñez, uno de los más poderosos procesos consiste en regresar en el tiempo y decir lo que desearías haber dicho.

Empieza por regresar en tu memoria al evento o experiencia y reproducélo en tu mente, como lo hiciste con la “técnica de la película” de la que hablamos en las páginas 101-102.

Cuando estés listo, di en voz alta lo que desearías haber dicho en ese entonces. Haz *tapping* mientras hablas. Sigue tu intuición; habla con la verdad. Incluso podrías escuchar que la otra persona te responde; si esto ocurre, simplemente responde tú también. Continúa usando *tapping* y habla hasta que sientas que has terminado y la situación se ha resuelto y sanado.

Pasar por este proceso también ayuda a las personas a tener claridad respecto a cualquier cosa que quieran decir, en tiempo presente, a los involucrados. Por ejemplo, trabajé con una persona que fue abusada sexualmente por su hermano. Conforme atravesamos por el proceso, ella lo visualizaba y decía cómo se sentía, incluso hablando en voz alta. Habló acerca de lo mucho que las acciones de su hermano la habían dañado y cómo la habían afectado toda su vida.

Después me dijo que había esperado años para poder hablar de esto, y sacarlo había sido bueno. También dijo que todavía no había tomado la decisión de confrontarlo a él en persona, pero se sentía mucho más capaz de considerarlo después de haber trabajado conmigo. Sentía que podía tomar la mejor decisión para todos los involucrados.

Cuando realmente está guardado en el cuerpo

Mi experiencia al trabajar con Rachel hizo más evidente que nunca que almacenamos traumas en el cuerpo. Esta mujer acudió a mí porque tenía problemas de intimidad con su marido. Lo amaba profundamente, en apariencia tenían una maravillosa vida juntos, pero a ella le costaba mucho trabajo intimar con él. Cuando él tocaba ciertas partes de su cuerpo, incluyendo su área genital, pero también la parte exterior de las piernas, la espalda, a los lados de su cadera, ella retrocedía.

Esto la hacía sentir terrible, y su culpa sólo empeoraba los conflictos que el problema causaba. Cuando le pregunté si en su memoria había algo que pudiera haber causado esta respuesta, me dijo que tenía recuerdos vagos pero no podía llegar más allá de eso. Éste es un caso de trauma en la niñez. La gente dice: “No recuerdo”. He aprendido que algunas veces tienes que ser creativo al abordar esas situaciones.

Le pedí que hiciera un dibujo de sí misma y marcara los puntos de su cuerpo que la incomodaban. Esto fue pura intuición; quizá estaba tratando de llegar a su niña interna haciendo que dibujara.

Consejo para el *tapping*: creatividad e intuición

Lo básico de las EFT es realmente básico. Es simple y fácil de aprender. Pero una vez que las dominas, usa libremente tu creatividad en el proceso. Sigue tu intuición en cuanto a la ayuda que tú o alguien más puedan necesitar.

Cuando Rachel hubo marcado los puntos, le dije que los ordenara del menos al más sensible. Empezamos a hacer *tapping* con el menos sensible y más fácil de decir en voz alta: “Aun cuando no quiero ser tocada en los brazos, me acepto completa y absolutamente”, y “Aun cuando entro en pánico cuando alguien me toca los brazos, elijo relajarme ahora”.

Le pedí visualizar que alguien le tocaba los brazos, y continuamos con el *tapping* hasta que pudo evocar esa imagen sin experimentar ningún sentimiento de pánico o miedo. Cuando procedimos a hacer lo mismo con cada punto de su cuerpo, dijo sentirse relajada y mucho más ligera. Entonces le pregunté si realmente quería llegar a la raíz de eso; a lo que respondió: “¡Sí!”

Una advertencia: lo que hice a continuación no es tradicional. Una vez más: ¡yo no soy tradicional! Trabajo con la gente sobre la base de un entrenamiento; no soy un terapeuta certificado. Sólo soy alguien que se preocupa profundamente y tiene cierto nivel de maestría para usar las EFT con la gente. También sucede que tengo una relación cercana con Rachel, por lo que había cierto margen de maniobra para tratar asuntos que podrían ser considerados fuera de la norma. Pero aparte de eso, estoy comprometido en ayudar a la gente, y haré lo que sea necesario para conseguirlo.

Para comprobar cómo se sentía Rachel, y para limpiar el trauma en un nivel más profundo, le pedí a mi esposa, Brenna, que me ayudara. Brenna también tenía una relación cercana con Rachel y estaba en casa ese día. Le pregunté a Rachel si permitía a Brenna que le tocara los brazos suavemente. Rachel accedió y Brenna le tocó los brazos mientras Rachel hacía *tapping*. Al principio, Rachel retrocedió un poco, pero al continuar con el *tapping* se relajó.

Seguimos avanzando ronda tras ronda, hasta que dejó de haber sensibilidad en sus brazos. Al final, dijo: “Esto se siente muy bien”, la respuesta apropiada a un toque de amor. Entonces procedimos a ir a otras partes sensibles de su cuerpo (sólo nos enfocamos en aquellas que fueran apropiadas para ser abordadas en ese entorno, por supuesto). Un punto que trabajamos fue su caja torácica. Rachel nos dijo que si alguien trata de hacerle cosquillas ahí, se pone muy enojada, al borde de la violencia.

Primero le apliqué *tapping* y le pedí que visualizara a alguien haciéndole cosquillas. Cuando se sintió lo suficientemente a gusto, indiqué a Brenna que tratara de hacerle cosquillas. Rachel rio un poco, pero cuando Brenna la tocó de cierta manera, pude ver la furia en su cara. Ella lo supo también; se activó. Continuamos con el *tapping* hasta que pasó el enojo. Entonces Brenna probó otra

vez, tocando los costados de Rachel, ahora sin respuesta negativa.

La última zona de su cuerpo que trabajamos fue la parte exterior de sus piernas. Aquí fue más difícil. Tan pronto como Brenna la tocó ahí, ella inmediatamente “se fue”, desasociándose de la experiencia; su cuerpo se congeló, ya no podía pensar ni sentir. Algo se había activado de manera profunda, y ella estaba estancada. Continuar con el *tapping* no parecía servir de nada. Se había desasociado. Tuve que regresarla a su cuerpo e intentarlo otra vez.

Por fortuna, su cuerpo reaccionó bien cuando Brenna le hizo cosquillas. Rachel rio y regresó a su cuerpo. Continuamos con el *tapping* y Brenna volvió a tocarle las piernas. Cuando Rachel me dijo que “había salido de su cuerpo” otra vez, volvimos al cosquilleo. Adelante y atrás, atrás y adelante, hasta que Rachel pudo quedarse en su cuerpo mientras le tocaban la parte exterior de las piernas.

Fue capaz de sentirse a gusto con la experiencia; una vez más, dijo: “¡Esto se siente bien!”

Describo esta historia con tanto detalle porque he visto que muchas personas, en especial las mujeres, tienen conflictos dolorosos con su cuerpo cuando las tocan de forma íntima. Y prescindir de ese sentimiento de seguridad al sentir el contacto humano, sexual o platónico, es una gran pérdida. Nuestros cuerpos quieren ser abrazados, tocados y amados. Se ha demostrado que los bebés a los que no abrazan lo suficiente no son tan saludables ni “prosperan” de la misma forma que aquellos que fueron cuidados y nutridos. Muy poco cambia cuando somos adultos, aunque nos gusta pretender que no es así. Los problemas íntimos son también de suma importancia para tener relaciones saludables, como veremos con más detalle en el capítulo sobre las relaciones.

¿Cómo le va a Rachel ahora? No tomó mucho tiempo para que experimentara grandes resultados a partir del *tapping*. Me llamó el otro día, emocionada de compartir que la noche anterior había pasado un momento increíble con su esposo. ¡Se sentía más amada, cuidada y segura que nunca!

Sentir compasión por ti mismo y por otros

Si algo he obtenido al trabajar con los traumas infantiles de las personas es un profundo nivel de compasión. He escuchado muchas historias y mucho dolor de mucha gente. Ahora, cuando veo personas violentas, infelices o maleducadas, que decepcionan a otros, me lastiman a mí o al mundo, sé que muy probablemente han experimentado un trauma profundo. En la mayoría de los casos reaccionan haciendo lo único que saben hacer.

Eso no significa que debemos disculpar el comportamiento negativo, pero sí abrir la puerta a un profundo nivel de compasión y entendimiento. Cuando tu compañero de vida no se abre físicamente a ti, puedes preguntarle qué le pasa, en lugar de arremeter contra él o ella. Todos tenemos historias que contar y que necesitan ser sanadas. Podemos usar las EFT para finalmente dejarlo ir, sanar y crear un nuevo futuro para nosotros y para los que amamos.

Y no nos olvidemos de tener compasión por nosotros mismos y para nuestro viaje. En lugar de enojarte contigo mismo por reaccionar de cierta manera, por no ser perfecto o capaz de tener el control de tu vida, pregúntate qué pasó, y date amor y compasión como respuesta.

Ejercicio: procedimiento de paz personal

El procedimiento de paz personal fue desarrollado por Gary Craig; consiste en hacer una lista de cada suceso desagradable de tu vida y aplicar *tapping* en cada uno de ellos. Conforme descubras, neutralices y elimines las cargas emocionales de tus eventos específicos, tendrás menos conflictos internos en tu sistema. Menos conflictos internos se traducen en un mayor nivel de paz personal y menos sufrimiento emocional y físico. Los pasos son:

1. Haz una línea de tiempo de tu vida, fragmentándola en segmentos. Por ejemplo: nacimiento, cero a cinco años, seis a diez años, etcétera.
2. En la línea del tiempo anota todos los eventos que puedas recordar y que te molestaron de ese periodo. No te sorprenda encontrar una lista con cientos de cosas. Si has vivido en este planeta unos cuantos años, seguramente has vivido una variedad de momentos desagradables. Incluye cualquiera que tenga una carga de cuatro o más en la escala de unidades subjetivas de ansiedad (SudS, por sus siglas en inglés). Puedes hacer *tapping* en las cosas pequeñas más adelante; ahora trabaja en los conflictos más grandes. (Con frecuencia te darás cuenta de que al trabajar las grandes, las pequeñas se desvanecen.) No olvides incluir relaciones con hermanos o alguien que haya vivido en la misma casa que tú; tu experiencia en la escuela, del kínder a la universidad, así como otros traumas, enfermedades, accidentes, hospitalizaciones, etcétera. Considera la naturaleza de las relaciones en tu vida, con tu madre, tu padre, tus amigos y otras figuras significativas. ¿Qué aprendiste de esos sucesos y esas relaciones? ¿Qué te enseñaron acerca de ti, de otros o del mundo? Recuerda que puedes hacer *tapping* y limpiar las cosas negativas que tomaste como resultado de esos sucesos. Mientras haces la lista encontrarás algunos eventos que en apariencia no te causan disgusto. Está bien, enlístalos de todas maneras. El hecho de que los recuerdes sugiere que necesitan alguna solución.
3. Asigna a cada evento un rango de cero a diez, siendo el diez el que representa el mayor nivel de intensidad emocional.
4. Empieza con los sucesos a los que hayas asignado el diez y aplica a cada uno. Cerciórate de registrar cualquier capa específica de recuerdo o emoción que surja, y hazles *tapping* también. Quizá quieras empezar a trabajar en un tema por evento, como el enojo, y encontrar que otro aspecto surge, como la tristeza.
5. Cuando haces *tapping*, nuevos recuerdos o preocupaciones pueden surgir; asígnales un número y agrégalos a tu lista.
6. Desarrolla una práctica diaria, trabaja en dos o tres sucesos de tu lista cada día. De esta manera puedes manejar con facilidad toda tu lista de eventos específicos en tres meses. En un diario anota cualquier cambio que notes, cómo se siente tu cuerpo, qué tanto te enojas o estallas, y los cambios en tus relaciones. Revisa esos eventos específicos y nota cómo esos incidentes que eran tan intensos se han desvanecido.

CAPÍTULO 6

Cómo curar el cuerpo

Las emociones son el nexo entre la materia y la mente; van y vienen entre las dos e influyen en ambas.

CANDACE B. PERT

“Ja, ja, muy gracioso, Nick.”

Ésa fue la primera reacción de mi hermana ante el *tapping*. Como su hermano mayor, voy a admitir que había ganado su escepticismo por haberle jugado innumerables bromas en los últimos años. Sin embargo, esta vez fue diferente; realmente estaba tratando de ayudar.

Ella había acudido a mí para quejarse de un dolor de garganta y de cabeza inusual. Estaba adolorida, baja de energía, le faltaba el aire; ya sabes lo que se siente. Esto fue más o menos hace 10 años, cuando yo ya estaba en esta “cosa extraña del *tapping*”, y le pregunté si estaría dispuesta a intentarlo. Cuando le mostré los puntos y cómo golpetearlos apareció su escepticismo. ¿Cómo unos golpes en la cabeza, la cara y el pecho podrían hacer algo contra un virus común? Le aseguré que el *tapping* era confiable y que de hecho podría hacerla sentir mejor. Con las cejas levantadas, accedió a intentarlo.

Empezamos haciendo *tapping* en sus síntomas, y eso le proporcionó cierto alivio; el dolor, de una intensidad de diez, bajó a ocho. Fue un progreso, pero no suficiente, así que le pregunte qué había hecho recientemente. ¿Había algo que la estuviera estresando?

“Bueno —dijo—, Alex (nuestro hermano) me contrató para pintar su habitación, y yo realmente no quiero hacerlo. Quiero decir, aquí estoy, a mis 21 años, pintando la habitación de mi hermano. Es deprimente. De verdad, no quiero hacerlo.”

Empezamos haciendo *tapping* en sus emociones en torno a pintar la habitación de Alex. En cuestión de minutos, los senos paranasales y la garganta se le aclararon y se le quitó el dolor. Así de simple, ¡de ocho a cero!

Año tras año, sesión tras sesión, he visto que pasa. A los resultados como el de Jessica los llamo “maravillas de un minuto” (que a menudo son maravillas de 15 minutos, pero ¿quién está contando?). Parecen ocurrir más a menudo con los síntomas físicos comunes, como dolor de garganta, dolor físico, dolor de cabeza, etcétera. Pero en relación con lo que puede hacer el *tapping* para ayudar a curar el cuerpo, estos síntomas son sólo la punta del *iceberg*. Como veremos en este capítulo, las EFT son una herramienta igualmente poderosa para avanzar en la curación de enfermedades graves o crónicas.

Dar seguimiento a la conexión mente-cuerpo

La primera pregunta que la gente se hace es: “¿Cómo es esto posible? ¿Cómo es que haciendo *tapping* en los puntos meridianos se destapen los senos nasales o se contribuya a la curación de enfermedades graves?

Es una pregunta que voy a explorar a detalle más adelante en este capítulo. En primer lugar, tenemos que aclarar los malentendidos y la esencia del concepto que hace que todo esto sea posible: la conexión mente-cuerpo.

La idea misma de una conexión mente-cuerpo ha sido rechazada en gran medida por la medicina convencional (llamada occidental o “moderna”) desde la época de René Descartes (1596-1650), filósofo francés y padre de la medicina moderna. Como la historia lo dice, con el fin de intervenir cuerpos humanos (puesto que en esa época la disección era una blasfemia), Descartes tuvo que llegar a un acuerdo con el Papa: sólo estudiaría el cuerpo físico. La mente y su banda de hombres alegres, o sea las emociones, serían consideradas por separado. (Supuestamente, la Iglesia temía que cualquier estudio de los estados de ánimo o las emociones pusiera en riesgo a los seguidores de la fe y constituyera una amenaza importante para su poder.)

Ese acuerdo entre Descartes y la Iglesia dividió efectivamente el cuerpo y la mente en campos separados, y cortó el cordón por siglos. A partir de entonces, la sabiduría occidental comúnmente aceptada estableció que el cuerpo hacía una cosa y la mente otra. Aunque existían en el mismo espacio físico, no se mezclaban. Fin de la historia.

Pasaron los siglos, las medicinas se inventaron, fabricaron y prescribieron. Luego vinieron los años sesenta. De repente, el movimiento de la contracultura comenzó a inspirar a la gente a explorar las filosofías orientales, muchas de las cuales se centran en un entendimiento del cuerpo humano y la mente como uno solo. En poco tiempo, la supuesta separación de la mente y el cuerpo empezó a ser cuestionada.

En las décadas siguientes, ese impulso ha continuado. Terapias alternativas, como el masaje, la acupuntura, la medicina holística y, cada vez más, el *tapping*, se han vuelto más aceptadas. De acuerdo con un estudio realizado por el Instituto Nacional de Salud (NIH, por sus siglas en inglés) en 2009, anualmente los estadounidenses gastan 34 000 millones de dólares en “medicina alternativa y complementaria” (CAM, por sus siglas en inglés), que es el término general para tratamientos alternativos de salud y terapias¹. Es evidente que un gran número de estadounidenses busca nuevos enfoques, que sean integrales para la salud y el bienestar.

Desmitificar la conexión cuerpo-mente

¿De qué estamos hablando realmente cuando decimos “conexión mente-cuerpo”? ¿Es esto “ciencia” o es un truco de abracadabra?

En realidad has visto la conexión mente-cuerpo en acción desde que eras demasiado joven para entender el concepto. Piensa por un momento en tus primeros años de escuela. ¿Recuerdas la primera

vez que el maestro dijo tu nombre y toda la clase se dio la vuelta y se te quedó mirando? Apuesto a que hiciste lo que yo: te sonrojaste. La vergüenza que sentiste hizo que los vasos sanguíneos de tu cara se dilataran, produciendo esa sombra infame color rojo betabel.

El rubor está tan aceptado socialmente que nos olvidamos de hacer las preguntas pertinentes: ¿cómo saben los vasos sanguíneos que te da vergüenza? ¿Cómo se enteran de lo que sientes en ese preciso momento?

Es hora de conocer a Candace Pert, doctora en farmacología, autora de *Molecules of Emotion* y oradora de renombre internacional. Gracias a ella ahora podemos empezar a hacernos preguntas como ésa (¡y muchas otras!). Durante la década de 1980, cuando era jefa de sección en el nih, fue pionera de lo que hoy se conoce como “psiconeuroinmunología”. Básicamente, descubrió una base científica para lo que ella llama el “cuerpo-mente”.

Gracias a la extensa investigación de Pert, tenemos un mucho mejor entendimiento de la influencia de la mente inconsciente en enfermedades psicosomáticas, la felicidad y el bienestar. Casi se puede adivinar su teoría sobre la “enfermedad psicosomática” mediante la disección de la palabra *psicosomático*. *Psycho*, por supuesto, hace referencia a la psique o la mente, mientras *somática* se refiere al cuerpo. Traducido literalmente significa “mente-cuerpo”.

En la década de 1970, Pert hizo un descubrimiento que sentó las bases para el resto de su increíble carrera. Fue capaz de medir una molécula sobre la superficie de unas células llamadas receptores de opiáceos. (Para los científicos, la medición es el estándar de oro. Cuando midió el receptor opiáceo, Pert demostró su existencia.) Tal como explica en *Molecules of Emotion*, estos receptores son como los ojos de una cerradura. Se unen con claves muy específicas, llamadas péptidos, que “de hecho son la otra mitad de la ecuación de lo que yo llamo las moléculas de la emoción”. Cuando el receptor opiáceo, que flota en la superficie de una célula como lirio en un estanque, se une con su péptido en un ajuste perfecto, el comportamiento de la célula cambia. En otras palabras, en cualquier momento, el comportamiento de una célula puede cambiar en cuanto las “llaves” de péptidos se unan a sus receptores de opiáceos. “En una escala más global —explica Pert—, esos minutos de fenómenos fisiológicos a nivel celular pueden traducirse en grandes cambios en el comportamiento, la actividad física, e incluso el estado de ánimo.”

Con los años, la doctora Pert se ha convertido en un icono entre los sanadores alternativos, médicos convencionales y muchos otros, en sus multitudinarias charlas internacionales. Son sus logros científicos, sin embargo, los que siguen abriendo nuevas posibilidades para explorar, entender, tratar y curar nuestros cuerpos. Incluso, Pert se sinceró acerca del hecho de que nunca se propuso desafiar o refutar la medicina occidental. Simplemente quería abrir la conversación e incorporar el “cuerpo-mente” en el enfoque occidental de la curación y el tratamiento.

El estrés se vuelve crónico... y físico

Ya hemos hablado con detalle sobre cómo el estrés puede afectar nuestro estado emocional y psicológico. Pero también tiene un enorme impacto en el cuerpo. Con el concepto de “cuerpo-mente”

de Pert, veamos más de cerca el estrés y sus efectos

En el capítulo 1 analizamos la respuesta del cuerpo ante el estrés; cómo la amígdala, esa estructura con forma de almendra que está en el cerebro, presiente el peligro y activa tus alarmas internas, lo que provoca que tu cuerpo libere adrenalina y cortisol, la hormona del estrés. Este proceso se conoce como la respuesta de lucha o huida por una buena razón: a nivel biológico, fue diseñado para protegerte de un peligro específico y breve, como un tigre persiguiendo a tu antepasado. La adrenalina y el cortisol adicionales, liberados durante la lucha o huida, dan a tu cuerpo el impulso rápido que necesita ya sea para quedarse y luchar contra el peligro, o correr como el demonio. Tu presión sanguínea aumenta, se incrementa el ritmo cardíaco, y más sangre rica en oxígeno y energía está disponible para tu cerebro y tus músculos. Tus sentidos se agudizan, tu cuerpo se vuelve más ágil y eres capaz de defenderte a ti mismo (o subir al árbol más cercano) a velocidad máxima.

Hoy en día, la gente experimenta algo muy diferente: estrés crónico. Por lo que a tu cuerpo se refiere, ¡todo el tiempo te persigue un tigre! Si bien cuentas con una serie de sistemas de protección integrados, desde el sistema inmunológico hasta la barrera sangrecerebro, tu cuerpo no fue diseñado para pasar tanto tiempo defendiéndose, sin importar que hoy el peligro sea la interminable preocupación por los pagos de la hipoteca, el estrés laboral o por mantenerse al día con una agenda saturada. Para la mayor parte de nosotros, la lista de factores de estrés es larga, y cuando uno se va, otro factor toma su lugar con rapidez. Es como si al escapar de ese primer tigre apareciera otro.

Tu cuerpo, por supuesto, no puede permanecer para siempre en estado de lucha o huida. El estrés crónico comienza a alterar procesos naturales, como la homeostasis, que permite a nuestro cuerpo equilibrar el estrés “malo” con el estrés “bueno” (sí, un poco de estrés es bueno para su salud).² En la homeostasis, las sustancias químicas estimulantes y tranquilizantes se encuentran en forma natural en tu cuerpo de manera más o menos igual. Con el estrés crónico, el cuerpo no puede lograr la homeostasis, dejándote hormonal y químicamente alterado.

Desde el punto de vista de la biología, estar desequilibrado o no lograr la homeostasis no es nada bueno. El estrés crónico se ha relacionado con enfermedades del corazón, problemas de sueño, problemas digestivos, migrañas, depresión, obesidad, mala memoria, disfunción sexual, infertilidad, dolor de cuerpo, enfermedades de la piel y baja respuesta inmune... ¡y la lista es interminable!

Datos rápidos sobre el estrés

Según la Academia Americana de Médicos Familiares, dos tercios de las visitas al consultorio del médico familiar son por síntomas relacionados con el estrés.

De acuerdo con un estudio, los hombres de mediana edad con estrés grave que carecían de apoyo emocional tenían cinco veces más probabilidades de morir dentro de los siguientes siete años, que los que tenían la misma cantidad de estrés, pero con estrechos vínculos personales. Otro estudio indicó que los programas de manejo del estrés pueden reducir el riesgo de presentar problemas cardíacos, incluyendo ataques al corazón, hasta en 75% en personas con enfermedades del corazón.³

Las raíces de la enfermedad

En situaciones de estrés crónico, tu cuerpo es más propenso a entrar en un estado de “mal-estar”. Incapaz de lograr su equilibrio natural, no puede funcionar como debería. El efecto dominó puede ser profundo. Y sin embargo, la medicina occidental nos ha educado para centrarnos en los síntomas en lugar de la raíz del problema; el estrés, por ejemplo.

Lo que la mayoría llama *malestar* yo lo denomino *mal-estar*. Lo llamo así por dos razones específicas. En primer lugar, ayuda a resaltar lo que la palabra significa en realidad: que tu cuerpo no está equilibrado, no está en paz. En segundo lugar, los médicos y el sistema farmacéutico han creado un monopolio del tratamiento, la curación y la gestión del *malestar*. Así que voy a dejar *malestar* para el enfoque médico, y ofreceré usar *tapping* como un modelo diferente, uno que sin duda puede ser combinado con la medicina convencional para el tratamiento y la curación del *mal-estar*.

Piensa en la última vez que tuviste un resfriado. Tus senos nasales estaban tapados, no podías dejar de toser y tu garganta estaba en carne viva. ¿No te sentiste terrible y sólo querías que todo terminara? Para ayudar a tu cuerpo a sanar, quizá trataste de descansar más y tomar vitaminas, hierbas o medicamentos de venta libre. Tus amigos, colegas y tu familia probablemente apoyaron tus esfuerzos y te aseguraron que el resfriado se iría pronto.

Es posible que hayas atribuido vagamente tu condición al hecho de estar “estresado”, pero mientras te ocupabas en descongestionar tu nariz y calmar la tos, en realidad nunca se te ocurrió hacer frente a tus emociones. ¿Qué tal si en lugar de lagrimear, estornudar, toser, tener dolor y fiebre toda la noche, o pasar la mejor noche de sueño posible después de tomar medicina para la gripa, lo que tu cuerpo realmente necesita es “liberar el miedo, la culpa, la ira y todas las emociones negativas que experimenta ahora mismo? ¿Medicina? Eso es lo que parecía sanar el resfriado de mi hermana: hacer *tapping* en sus sentimientos en torno a pintar la habitación de Alex.

Es tentador descartar el resfriado común, pero la verdad es que la medicina occidental todavía tiene que curarlo. Científicamente, el resfriado común es todavía algo envuelto en el misterio. Aún escucho hablar acerca de algún medicamento, hierba u otro tratamiento que podría haberle dado a Jessica un alivio total (y duradero) en cuestión de minutos.

Llevemos la idea aún más lejos. Si la energía emocional bloqueada puede contribuir, o incluso agravar enfermedades mortales, ¿qué otra cosa es posible? ¿Qué pasa si las EFT —que, como vimos en el capítulo 1, baja los niveles de la hormona del estrés y el cortisol— pueden reforzar la curación de las personas que sufren mal-estares mucho más escalofriantes y limitantes que el resfriado común?

Cómo manejar la fibromialgia: cómo encontrar “rodillas felices”

¿Te acuerdas de Jodi, de la introducción? Cuando la conocimos en su casa en Texas, su fibromialgia

le causaba terribles dolores. En una noche normal, el dolor la despertaba entre 15 y 20 veces, y tuvo que renunciar a sus amados paseos porque el dolor era demasiado intenso. Había acudido a los médicos para buscar una solución, pero no había conseguido alivio. Las inyecciones de cortisona que le dieron ayudaban sólo por un corto periodo antes de tener que ir por más.

La fibromialgia es una de esas misteriosas enfermedades que afectan a millones de personas; sin embargo, no ha sido plenamente explicada. Preguntas acerca de su origen y cómo curarla siguen siendo un rompecabezas para la medicina moderna. Cuando Jodi finalmente se unió a nosotros en el evento de cuatro días en Connecticut, donde filmábamos la solución de *tapping*, ella estaba con la soga al cuello.

Las cámaras comenzaron a rodar con Rick Wilkes, practicante de EFT que sería su entrenador durante el fin de semana y quien la guio en su primera sesión de *tapping*. Comenzó preguntando a Jodi si algo significativo había ocurrido antes de la aparición de su fibromialgia. Respondió que sí; se había enterado de que su hija, que había luchado largo tiempo contra sus adicciones, era VIH positiva y estaba embarazada. Fue un momento que podía describir con una sola palabra: “triste”. Cuando Rick le preguntó cómo la hacía sentir el hecho de poder salir a pasear, respondió de nuevo: “triste”.

Rick flexionó sus rodillas “tristes” y luego la dirigió en rondas de *tapping*, centrándose no sólo en el dolor y los síntomas, sino en sus emociones. En el primer día de *tapping*, Jodi fue capaz de subir un tramo de escaleras sin dolor. Con miedo de considerar la posibilidad de que el *tapping* la aliviara por completo, se despidió del evento, uno de los raros momentos en que los síntomas de la fibromialgia, como por arte de magia, desaparecieron.

Después de una noche tranquila y, para su sorpresa, libre de dolor, Jodi regresó al segundo día para recibir más orientación y *tapping*. Al final del cuarto día, Jodi se encontró disfrutando no sólo de una caminata al aire libre, sino también de ser capaz de pasearse, cómodamente y sin dolor, delante de todo el grupo. Para mi deleite, su dramática transformación fue filmada. ¡Hay pruebas abrumadoras de la rapidez con que alguien puede curarse!

Hoy, años más tarde, la vida de Jodi es apenas reconocible. Sin dolor, duerme regularmente toda la noche y “sube y baja escaleras todo el día”; es capaz de disfrutar totalmente la casa de dos pisos que ella y su esposo construyeron. Escribe con frecuencia y ahora tiene varios libros que desea publicar.

Antes de la grabación, Jodi, al igual que muchas personas que sufren dolores crónicos, centró toda su energía en mantenerse activa, con la esperanza de desafiar su mal-estar y evitar el dolor. Con las EFT, ella aprendió a detenerse y escuchar a su cuerpo, que, rápidamente nos enteramos, almacenaba angustia emocional. En sus rodillas se había acumulado la carga de la culpa y la tristeza que sentía por no ser capaz de “salvar” a su hija de la adicción y las circunstancias que le siguieron. Por medio del *tapping*, Jodi fue capaz de liberar esas emociones, despejando la energía para que su cuerpo pudiera curarse a sí mismo.

Una de las razones del éxito continuo de Jodi contra la fibromialgia es su compromiso permanente con el *tapping*. Todas las mañanas, a veces durante el día, ella usa las EFT, no sólo para lograr sus metas positivas, sino también para limpiar cualquier emoción negativa que experimenta.

Dice que “no tiene sentido almacenar la negatividad, que después se presenta como una enfermedad”.

¿Son las EFT una cura?

En cuanto a la transformación de Jody, es tentador afirmar que las EFT “curaron” su fibromialgia. En un espacio de cuatro días en un retiro de *tapping*, ella eliminó su dolor crónico, recuperó su capacidad de ser activa físicamente y empezó a dormir bien toda la noche por primera vez en ocho años.

En términos científicos, nadie puede decir que el *tapping* sea una cura, tanto para la fibromialgia como para cualquiera de las otras enfermedades que veremos en este capítulo. El cuerpo humano es increíblemente complejo, y un enorme número de factores contribuyen a los millones y millones de cambios, positivos y negativos, que tienen lugar dentro de nosotros en un momento dado.

Lo que está claro es que el *tapping* es una herramienta increíblemente poderosa para liberar la energía emocional que se almacena en el cuerpo. Como hemos visto, esa energía puede manifestarse en nuestros cuerpos físicos en formas más evidentes de lo que reconocemos, no sólo en el frío o la gripa que “atrapaste”, sino en todo tipo de síntomas, desde dolores misteriosos y molestias hasta mal-estares.

Poco a poco, los descubrimientos de Candace Pert acerca del “cuerpo-mente” han mostrado que el cuerpo físico puede estar en contacto más cercano, más íntimo, con nuestras emociones de lo que nosotros y la medicina occidental habíamos imaginado. Como estamos enfocados en gérmenes (los estadounidenses gastan casi 1000 millones de dólares anuales en jabones antibacteriales)⁴, nuestros cuerpos quizá sean menos sensibles a los microbios que a lo que *sentimos*.

¿Creamos nuestro propio destino?

Al hablar acerca de cómo la energía emocional promueve la curación del cuerpo, es tentador concluir que las emociones crean enfermedades. Pero, de nuevo, ésta no es una conclusión justa. Lo que discutimos es la conexión mente-cuerpo, cómo la mente afecta al cuerpo y el cuerpo afecta a la mente. Kris Carr, una amiga autora de *best-sellers*, compartió conmigo una gran palabra respecto a este tema: *participar*. En vez de decir que nuestra mente *crea* el mal-estar, sugiere que es más exacto decir que *participa* en el mal-estar. Nosotros participamos en nuestra propia realidad físico-emocional.

Por el otro lado, podemos participar en la curación, pero eso no significa que no se van a producir mal-estares. El hecho de que “te sientas bien” al respirar toxinas, eso no significa que las toxinas ¡sean buenas para tu cuerpo! Dicho esto, si sucede que respiras un poco de aire tóxico, tu cuerpo va a hacer un mucho mejor trabajo de desintoxicación y podrá defenderse mejor, si estás tranquilo y relajado, en lugar de estar estresado y preocupado por eso. Una vez más, tú puedes participar en tu salud y bienestar al manejar el estrés, la ansiedad y otras emociones a través de EFT.

Volver a dormir

Cuando Donna llegó al retiro de *tapping*, estaba física, mental y emocionalmente agotada. Después de haber sido diagnosticada con cáncer de mama seis meses antes, se había sometido a una mastectomía bilateral y 33 rondas de quimioterapia. La razón por la que fue a aprender EFT, sin embargo, no era encontrar una cura. El objetivo de Donna era sencillo: dormir. Durante cuatro meses consecutivos, desde que inició la quimioterapia, Donna sufrió insomnio crónico; a menudo pasaba hasta cuatro días completos sin dormir. Otras noches despertaba por lo menos tres veces, “y eso era con dos medicamentos para dormir, además de un antidepresivo”.

No era de extrañar: había pasado de ser una persona activa, con gran energía, “tipo A”, a ser alguien que apenas podía salir de casa. Quería que sus dos hijos tuvieran a su “antigua madre” de regreso.

Donna dijo que “tener menos ansiedad y gozar de paz interior y confianza sería un regalo también”. “Desde mi diagnóstico —explicaba— me he alejado de mi anterior estilo de vida y de mi vida social [...] Sería genial tener la energía y la confianza para volver al mundo de nuevo.”

Donna había intentado varios tratamientos alternativos, como reiki, acupuntura y terapia cráneo-sacral, además de terapia convencional, todo con la esperanza de obtener paz mental y, por extensión, una buena noche de sueño. Por desgracia, nada había funcionado.

Por recomendación de su terapeuta, Donna llegó a nuestro refugio de EFT para ver si el *tapping* era la forma de salir del insomnio y acceder a una vida nueva y más plena.

“El cáncer ha sido una bendición para mí en muchos sentidos —explicó—. Me ha ayudado a encontrar el equilibrio que faltaba en mi vida. Me ha ayudado a darme cuenta de lo que es verdaderamente importante para mí.” Su objetivo, añadió, era encontrar una “nueva normalidad” y “aprender a vivir de acuerdo con mi potencial, con un alma alegre”.

Viendo a Donna hablar, todos estábamos conmovidos e inspirados, pero también, de alguna manera, preocupados. Se podía sentir su determinación, mas su voz era débil y frágil. Era como si nunca hubiera habitado su propio cuerpo. Estaba físicamente presente, pero ausente en muchas otras formas.

Con la esperanza de llegar a las causas subyacentes en su ansiedad e insomnio, decidimos investigar más profundamente en sus sentimientos, esperanzas y sueños. Cuando se le preguntó qué quería en la vida, respondió: “Quiero que mis hijos sean felices”. Cuando se le pidió que se imaginara diciendo a su familia que iba a tomar un par de horas para hacer algo bueno por ella, se notaba visiblemente incómoda.

Para ayudarla a volver a conectarse consigo misma, comenzamos las sesiones de *tapping* enfocándonos en afirmar y expresar su poder personal. También aplicamos *tapping* en su deseo de volver a sentirse como una mujer “real” después de su mastectomía doble y, por supuesto, en los problemas de sueño que la habían llevado con nosotros en primer lugar.

En resumen, el *tapping* funcionó. Esa primera noche, Donna durmió profundamente, sin despertar. El resto del retiro, y aun después, continuó disfrutando de buenas noches de sueño. “Ser capaz de dormir lo cambia todo”, dijo sonriendo.

El *tapping* también le permitió empezar a conectarse con la única persona que había olvidado: ella misma. “Me gustaría poder decir a los demás que no tienen que sentir la presión de ser siempre ‘positivos’. Ahora me doy cuenta de la importancia de expresar mis sentimientos y luego dejarlos ir gracias al *tapping*. Las EFT han hecho una inmensa diferencia en mi vida.”

Adiós al insomnio

Cuando vi a Donna después de nuestro retiro de *tapping*, se podía sentir de inmediato su energía renovada. Parecía estar totalmente presente, como si mediante el *tapping* (y con poder dormir de nueva cuenta) su cuerpo y su mente hubieran vuelto a conectarse de forma cohesiva en “cuerpo-mente”. Había logrado su objetivo de volver al mundo, y de nuevo fue capaz de asistir a los eventos de sus hijos, pero por primera vez también estaba dispuesta a saltarse algunos de ellos con el fin de darse el tiempo y la atención que necesitaba.

Si desea saber más acerca de las EFT y el insomnio, no se preocupe: lo veremos con más detalle en el capítulo 12.

¿Cáncer en remisión?

Lindsay Kenny, experta en EFT, me contó su experiencia con Leah, una ex profesora de 50 años de edad que acababa de ser diagnosticado con cáncer de pulmón. Cuando se conocieron, Lindsay preguntó a Leah si justo antes de su cáncer de pulmón había sucedido algo en su vida. Leah dijo que no, que tenía una vida cómoda, un matrimonio feliz, y nunca había experimentado ningún trauma real. Sin embargo, en cuanto ella terminó de hablar, su marido, Dick, intervino. Cerca de seis meses antes del diagnóstico de Leah, su hermana Beth había muerto de una enfermedad respiratoria.

A la sola mención de la muerte de Beth, Leah empezó a llorar. Era evidente que se trataba de un hecho traumático; resultaba sorprendente (¿o no?) que ella no hubiera hecho la conexión.

Continuaron discutiendo sus recuerdos y sentimientos, y pronto fue evidente que Leah había estado reprimiendo su dolor los últimos dos años y medio. Beth, sentía Leah, no le había dado una oportunidad a su propia vida. Se había negado a todos los tratamientos. Después de haber perdido a su marido, un año antes de su propio diagnóstico, Beth había perdido las ganas de vivir.

Lindsay no podía dejar de preguntarse si emociones poderosas no resueltas en Leah habían contribuido a su cáncer de pulmón, así que pasó una hora haciendo *tapping* con ella y su esposo acerca de sus sentimientos sobre la muerte de Beth. Leah compartió no sólo su dolor y la pérdida, sino sus sentimientos de ira y traición al haber visto a su hermana rechazar el tratamiento; en la mente de Leah, Beth había decidido abandonarse, abandonar su vida y a Leah misma.

Al final de la primera hora de *tapping*, Leah había neutralizado el trauma de la muerte de Beth y sus emociones en torno a ese recuerdo. También había decidido perdonar a Beth por declinar el tratamiento y morir.

Fue un gran progreso, pero, por supuesto, Leah todavía tenía cáncer de pulmón. Había más *tapping* por hacer. Para despejar aún más la energía negativa y promover la curación, Lindsay enseñó a Leah y Dick un protocolo simple. Les explicó cómo hacer *tapping* en cada punto y solicitó a Leah que pidiera a su cuerpo enviar energía curativa a sus pulmones, reparar el daño causado por el cáncer, eliminar todas las células cancerosas, potenciar su sistema inmunológico y restaurar su salud. Por último, dijo a Leah que se hiciera *tapping* mientras agradecía a su cuerpo por responder.

Leah y Dick se sintieron aliviados y entusiasmados por su experiencia y por el potencial de las EFT para ayudarla a sanar. Lindsay les dijo que usaran la secuencia de curación de *tapping* al menos tres veces al día y que continuaran utilizándola para procesar todas las otras emociones negativas.

Cuatro meses después, Leah comunicó un resultado sorprendente: el cáncer de pulmón estaba en completa remisión y ella había podido evitar la quimioterapia, la radioterapia y la cirugía! Había continuado haciendo *tapping* y efectuando otros cambios simples de su estilo de vida. Según dijo a Lindsay, cree que las EFT, el pensamiento positivo y haber pedido a su cuerpo que sanara fue lo que la salvó. Después de que los médicos tradicionales le dijeron que tenía muy pocas probabilidades de sobrevivir, Leah encontró nuevas maneras de aumentar el poder sanador de su cuerpo.

Lindsay me informó recientemente que la salud de Leah se mantiene estable y el cáncer sigue en remisión. Es importante señalar que llamar “típicos” a estos resultados increíbles sería una exageración. El cáncer es un mal-estar increíblemente complicado de sistemas espirituales, emocionales y físicos. No sería justo decir que el *tapping* cura el cáncer. Pero usarlo para resolver problemas emocionales, traumas y el estrés en general, puede ayudar a sanar el cuerpo. El cuerpo puede curarse a sí mismo de cáncer.

Es imposible no sentirse inspirado por la historia de Leah. He visto al *tapping* desafiar las probabilidades y promover la curación física; también es cierto que cada cuerpo, cada ser humano y cada diagnóstico son únicos. Que Leah haya entrado en remisión después de usar *tapping* y hacer cambios en su estilo de vida no significa que el *tapping* sea una cura para el cáncer. Aunque es una terapia muy potente, no es un sustituto de la medicina occidental. En muchos casos, las EFT se utilizan en combinación con cirugía, quimioterapia y otros tratamientos convencionales y alternativos. En algunos casos, el *tapping* es lo que permite a los pacientes acceder a la energía curativa completa de sus propios cuerpos.

Cómo curar por medio de emociones positivas

Abordamos este tema en el capítulo 2, pero quiero tomar un momento para discutir de nuevo las emociones negativas contra las emociones positivas en relación con la curación. Gran parte de este capítulo se ha centrado en la liberación de emociones negativas. Muchas personas se preocupan de que, al concentrarse en la ira, el dolor, el estrés o la ansiedad mientras hacen *tapping*, podrían estar atrayendo negatividad a sus vidas.

Como hemos visto en este capítulo con Donna, Leah y Jodi, al menos en parte, el mal-estar puede ser el resultado de tratar de negar emociones y experiencias como el dolor, la ira, el resentimiento y

las necesidades personales. Una vez más, no hay nada realmente malo en experimentar pensamientos negativos, emociones, creencias y síntomas. Yo diría que es humano experimentar todo esto en diferentes momentos. Sin embargo, cuando las emociones negativas se atascan, cuando no tienen salida, tu cuerpo puede entrar en un estado de desequilibrio que contribuya a la enfermedad e impida la curación.

Una vez que tus emociones negativas, creencias y experiencias se han procesado y liberado, eres libre de volver a sentir y ser positivo, no de la manera forzada en que Donna había intentado ser positiva antes de empezar con el *tapping*, sino de una manera profunda, auténtica y poderosa. Es entonces cuando la verdadera fuerza de la energía positiva se manifiesta en tu vida, cuando viene de tu núcleo, y no cuando está oculta por el estrés o haciéndote evitar emociones difíciles, recuerdos y ciertas circunstancias de tu vida.

Una nueva visión de la medicina occidental

Imagina que visitas a un médico y que éste es capaz de llegar a la raíz del problema en cuestión de minutos, en lugar de pasar por una serie infinita de pruebas, tomar medicamentos (cada uno con sus propios efectos secundarios y problemas) y quizá nunca resolver de verdad el problema físico. A medida que más y más profesionales de la medicina reconocen la importancia de la conexión mente-cuerpo, la realidad de una verdadera curación es cada vez más posible.

Médicos, psicólogos y psiquiatras de todo el mundo están adoptando las EFT e incorporándolas en sus prácticas. Lo hacen por una razón fundamental: las EFT funcionan.

La medicina moderna en los Estados Unidos se enseña desde el enfoque estándar o alopático. La filosofía general es que el cuerpo necesita medicación o cirugía para curar una serie de síntomas. Por desgracia, los medicamentos y la cirugía no tienen el éxito que podríamos esperar. También pueden causar estrés exagerado y un mayor trauma en el cuerpo. Cualquier persona que haya estado dentro del “sistema” médico puede dar fe del costo emocional y físico que esto puede tener.

Pero hay esperanza. Profesionales dedicados, cuya principal preocupación es hacer todo lo posible para ayudar a que sus pacientes sanen, están recurriendo a las EFT y las han incorporado en su práctica. Personalmente he visto que la actitud de la profesión médica en los últimos años ha pasado del escepticismo al entusiasmo impaciente cuando se trata de usar las EFT.

Aunque creo que este método es seguro y eficaz para quienquiera que lo use, es muy alentador ver a profesionales incorporándolo en sus prácticas. No tienes que ser médico ni psicólogo (¡yo no lo soy!) para usar las EFT contigo mismo o con los demás, pero sin duda la experiencia y el conocimiento que estos profesionales aportan a una sesión de EFT son de gran ayuda.

Cuando trabajo con las personas, les brindo mis años de experiencia en desarrollo personal, asesoramiento y técnicas cuerpomente, así como mi propia capacidad intuitiva para saber lo que necesitan y la mejor manera de ayudarlos. Ya sea que explores la curación mediante las EFT por tu cuenta, con un practicante, con un médico o con alguien dedicado a la medicina alternativa y que incorpore el *tapping* a su práctica, esta poderosa herramienta está disponible para ti ahora, y espero

que pronto pueda estar a disposición de millones de personas.

Ejercicio: creando tu árbol sanador de *tapping*

Con las ideas expuestas en este capítulo, regresemos al ejercicio que hiciste en el capítulo 2: el árbol de *tapping*. Esta vez enfoquémonos en crear un árbol que ayude a tu cuerpo a sanar. Puedes repetir algo de lo que usaste en el capítulo 2 en tu árbol sanador de *tapping*. El punto es tomarse unos momentos para examinar cómo el *tapping* puede mejorar las funciones de tu “cuerpo-mente”. Incluso si te sientes sano, detente un poco a repasar esos momentos raros en que tuviste un dolor de cabeza, gripa o cualquier otro síntoma.

Toma un pedazo de papel y una pluma o lápiz, y dibuja tu propio árbol de *tapping*. (Puedes conseguir una copia del árbol para imprimir y llenar en <www.thetappingsolutions.com/tree>). Tu árbol no debe ser bonito; sólo cópialo como mejor puedas y deja mucho espacio, igual que con el árbol anterior: ¡muchos de nosotros tenemos mucha tela de donde cortar, más de lo que creemos!

Las hojas: efectos secundarios

¿Qué síntomas o efectos secundarios has experimentado? ¿Cómo se siente tu cuerpo? ¿Qué te han diagnosticado? ¿Tienes algún dolor en el cuerpo? Escribe tus respuestas como temas visibles, tangibles, como las hojas.

Las ramas: emociones

¿Qué estás sintiendo diariamente? Cuando te despiertas en la mañana, ¿cómo te sientes? Piensa en el día de ayer y escribe cualquier emoción negativa que hayas sentido. ¿Sientes alguna emoción negativa acerca de tu cuerpo? ¿Algún mal-estar? ¿Algo acerca de tu estado general de salud?

El tronco: sucesos

¿Qué eventos actuales o pasados te molestan respecto a tu cuerpo o mal-estar? ¿Cuándo empezó tu problema? ¿Qué ha pasado en ese tiempo?

Las raíces: creencias limitantes

¿Cuáles son tus creencias limitantes en materia de salud y bienestar? ¿Qué historia dice tu cuerpo? ¿Acerca de tu mal-estar? ¿Qué dijo tu doctor que ahora crees que es verdad? ¿Qué piensas acerca de tu condición física? La honestidad es crucial aquí; forzándote a ser positivo sólo trabajarás en contra tuya (y de tu cuerpo). Sé realista y sácalo. Entonces podrás moverte para crear una profunda y auténtica energía positiva, la que tu cuerpo necesita para ayudarte a sanar.

Cuando termines, da un paso atrás y echa un vistazo. Éste es un pequeño resumen de tu “cuerpo-mente”. Estas emociones, síntomas, eventos y creencias limitantes son lo que vas a limpiar de una vez por todas con el *tapping*, a fin de hacer lugar para un nuevo tú más vibrante, más sano, más energético.

Cómo aplicar *tapping* por medio de tu árbol

Tu árbol de curación es un gran recordatorio de algo más que sólo tus síntomas. Para aprovechar todo el poder de sanación del *tapping* necesitas abordar el árbol entero, empezando por los síntomas, para poco a poco llegar al fondo de tus creencias. Como hemos visto en este capítulo, desde el resfriado de Jessica hasta la fibromialgia de Jodi, el insomnio de Donna, el cáncer de Leah, hay que pasar por todo el proceso, incluyendo el *tapping* a las raíces (las creencias que quizá pudieron haber contribuido a tu mal-estar); es lo que permite a tu cuerpo sanar.

-
- ¹ R. L. Nahin *et al.* “Costs of Complementary and Alternative Medicine (cam) and Frequency of Visits to cam Practitioners”, en *National Health Statistics Reports*, núm. 18 (julio de 2009), <<http://nccam.nih.gov/sites/nccam.nih.gov/files/nhsrn18.pdf>>.
- ² “The Human Brain”, The Franklin Institute: Resources for Science Learning, <<http://www.fi.edu/learn/brain/stress.html>>.
- ³ “Stress”, en eHealthMD, <<http://ehealthmd.com/content/what-stress>>.
- ⁴ “Not Effective and Not Safe: The FDA Must Regulate Dangerous Antimicrobials in Everyday Products”, en *Natural Resources Defense Council*, abril de 2010, <<http://www.nrdc.org/health/files/antimicrobials.pdf>>.

CAPÍTULO 7

Cómo soltar el dolor físico

Si hay una definición única de curación ésta es abordar el dolor físico y mental con misericordia y conciencia, de lo cual nos hemos alejado con nuestro juicio y desaliento.

STEPHEN LEVINE

Mi hermana estaba en total desacuerdo conmigo.

“¡El dolor de Patricia no es un problema psicológico! Aquí dice que se fracturó la vértebra L1. ¡Tiene varillas y tornillos en la espalda! ¿Cómo podría ayudarla el *tapping*!” En julio de 2007, estábamos sentados a la mesa revisando solicitudes para el documental del retiro. Teníamos una pila de papeles frente a nosotros; gente desesperada que buscaba algo para aliviar el dolor, bajar de peso, superar el duelo y mucho más.

Patricia leía la solicitud de Jessica, quien había estado en un terrible accidente de barco donde se rompió la L1, una de las vértebras lumbares más grandes de la espalda baja. Los cirujanos habían logrado estabilizar su espalda con cuatro barras de titanio y ocho juegos de tornillos y tuercas. Pero el dolor que había quedado era insoportable; tomaba morfina, Percocet, Norco y Valium. Tenía problemas para conciliar el sueño, así que también tomaba pastillas para dormir. Incluso con todos esos medicamentos, con regularidad sufría de dolor y estrés por su difícil situación.

Lo que discutía con mi hermana era si las EFT podrían funcionar en un dolor con un origen físico. En ese momento ella pensaba que las EFT eran más eficaces para el dolor psicológico o psicosomático, conflictos derivados de emociones reprimidas; pero yo sabía que había algo más en esa historia. Usé mi veto de gerente de proyecto/hermano mayor y rechacé las protestas de Jessica; acepté a Patricia en el evento de cuatro días.

Patricia se presentó el fin de semana con un dolor considerable, después de haber estado sentada en el coche por seis horas. Era evidente que a pesar de que trataba de mantener el buen ánimo, pues por naturaleza es una persona decidida y positiva, el dolor simplemente era más fuerte.

En su solicitud, Patricia explicaba:

Todavía siento que es una pesadilla de la cual me despertaré [...] Todo ha cambiado [...] y todavía estoy adaptándome, ajustándome y tratando de encontrar el equilibrio adecuado. No me gusta tener que preguntar siempre: “¿Será que esta decisión/actividad/evento afectará mi espalda?” Soy mucho más lenta de lo que solía ser, y eso es frustrante. Temo que la gente me vea como alguien discapacitado. El accidente ha redefinido por completo mi vida, y eso me molesta, pero trato de enfocarme en lo positivo.

Cómo hacer *tapping* con base en el diagnóstico

Rick Wilkes, experto en EFT y quien fue uno de los facilitadores del evento de la solución del *tapping*, pasó el fin de semana trabajando con Patricia para aliviar su dolor y ayudarla a avanzar en la vida.

Una de las primeras cosas con las que trabajó fue todo lo que los médicos le habían dicho sobre su espalda, sobre lo que era posible y lo que no. El diagnóstico y el pronóstico, sobre todo, porque a menudo somos más vulnerables en el momento en que los escuchamos, pueden tener efectos devastadores en nuestros cuerpos y nuestro futuro. Cuando oímos “siempre tendrás dolor” o “nunca serás activo de nuevo”, el cuerpo interioriza esa creencia limitante en un nivel subconsciente, y a nivel consciente a menudo también lo creemos.

Patricia amaba hacer yoga antes del accidente; después de él, le dijeron: “yoga, nunca más”. Emocionalmente, esto la devastó y envió sustancias químicas negativas a través de su cuerpo, limitando así lo que ella pensaba que era posible. Quizá si nunca le hubieran dicho eso, podría haber tratado de hacer yoga lentamente, estirándose, abriéndose y curándose. Pero el pronunciamiento de sus médicos eliminó esa posibilidad en su mente.

Hasta que hizo *tapping*. Con la guía experta de Rick repasó todo lo que los médicos le habían dicho y cómo se sentía al respecto. De manera sistemática, ambos hicieron *tapping* para borrar las emociones negativas que sentía y enfrentar los mensajes subconscientes que su cuerpo había almacenado.

Este *tapping*, junto con otros enfoques que trataremos en el resto del capítulo, tuvo unos resultados increíbles. Al terminar el fin de semana, Patricia ya no sentía dolor en la espalda. La pesadez constante de las varillas y los tornillos se había ido. Y, quizá lo más importante, se sentía esperanzada por el futuro y emocionada por las posibilidades. ¡Ya no se concentraba en todo lo que no podía hacer! Después del evento se deshizo de todos los medicamentos para el dolor y para conciliar el sueño, y empezó a hacer yoga de nuevo. ¡Un resultado increíble!

Inténtalo tú mismo: haz *tapping* con base en el diagnóstico

Cuando piensas en un dolor que puedes estar experimentando, pregúntate a ti mismo:

“¿Qué es lo que sé que es cierto acerca de este dolor?”

“¿Qué me han dicho los médicos que le ocurre a mi cuerpo?”

“¿Qué he leído en internet acerca de lo que le ocurre a mi cuerpo?”

“¿Qué es lo que creo que es cierto acerca de mi problema?”

Tómate unos minutos y responde estas preguntas, de preferencia por escrito, con el mayor detalle posible. Vamos a utilizar esta lista como base para comenzar el *tapping*. Tu lista podría tener este aspecto:

- Tengo una hernia discal en la espalda. (No dudes en ser lo más específico posible, es decir,

tengo una hernia discal en la tercera vértebra que está empeorando y ahora me causa un dolor constante.)

- Los médicos me dijeron que siempre me va a doler.
- Los médicos me dijeron que con el tiempo voy a necesitar cirugía.
- Los médicos me dijeron que es degenerativo y es probable que empeore.
- La única manera de que el dolor desaparezca es tomar medicamentos.
- Creo que voy a tener este dolor para siempre y que sólo va a empeorar.

Regresa a cada elemento de la lista y dale un número en la escala del cero al diez. Sé honesto. Si sabes que es un hecho que tienes una hernia de disco en la espalda, dale un diez. Si de verdad crees que siempre va a doler, dale un diez. Si una parte de ti no lo cree, dale un siete o un ocho. Ahora piensa un momento y dale un número en la escala del cero al diez a todo el dolor que sientes.

Tomemos estas declaraciones y combinémoslas con una ronda de *tapping*.

Guion de *tapping*: haciendo *tapping* sobre el diagnóstico

(Puedes encontrar la gráfica de puntos de *tapping* en la página 46.)

Punto de karate: Aunque tengo una hernia discal en la espalda, me acepto completa y profundamente.

(Repetir tres veces.)

Ahora haz *tapping* en estos puntos:

Ceja: Esta hernia discal...

Al lado del ojo: Esta hernia discal en la espalda...

Costado del ojo: Es punzante y doloroso...

Bajo la nariz: Los médicos me dijeron que tengo una hernia discal...

Barbilla: Los médicos me dijeron que siempre dolería...

Clavícula: Los médicos me dijeron que eventualmente iba a necesitar cirugía...

Axila: Los médicos me dijeron que probablemente empeoraría...

Coronilla: La única manera de que el dolor desaparezca es tomando medicamentos.

Ceja: Creo que lo voy a tener para siempre y que sólo va a empeorar...

Al lado del ojo: Esta hernia discal en la espalda...

Bajo el ojo: Esta hernia discal dolorosa...

Bajo la nariz: Palpita, dolor al rojo vivo...

Barbilla: Creo que sólo va a empeorar...

Clavícula: Creo lo que los médicos dijeron sobre mi espalda...

Axila: La única manera de que el dolor desaparezca es tomando medicamentos.

Coronilla: Esta hernia discal dolorosa...

Respira profundamente y... déjalo ir.

Para una sesión extensa de *tapping* sobre este tema, visita <www.thetappingsolution.com/tap5>.

Recuerda: éste es sólo un ejemplo de cómo puede sonar el lenguaje al hacer *tapping* en un diagnóstico. La clave es que tú puedas crear tu propio lenguaje para decir tu verdad, y a partir de ahí seguir tu intuición.

Así que ahora, como siempre, buscamos dos cosas:

1. ¿Cómo están los números en este momento?, ¿cómo cambió el dolor?
2. ¿Qué surgió?

Revisa el número que originalmente asignaste al dolor. ¿Subió? ¿Bajó? ¿Ha cambiado el dolor? ¿Se ha movido en el cuerpo? Escribe el número nuevo.

A continuación revisa las declaraciones originales y ve cómo esos números han cambiado. ¿Todavía crees que tendrás dolor para siempre? Si piensas que un poco menos, si hay un rayo de esperanza, anota el nuevo número.

¿Todavía crees que todo lo que tus médicos te dijeron es verdad? Entonces pregúntate: “¿Qué me ocurrió en este *tapping*?” ¿Estabas muy emotivo cuando dijiste: “Los médicos me explicaron que eventualmente iba a necesitar cirugía”? Eso es indicio de que hay algo más allá y debes hacerle *tapping*. ¿Qué frase se destacó más? ¿Qué nuevos pensamientos/ideas/emociones salieron? Escríbelos y luego utilízalos como base para la siguiente ronda.

Puedes hacer *tapping* otra vez a las mismas declaraciones, hasta que se despejen y te sientas bien, o puedes usar una nueva declaración; haz lo que creas correcto para ti.

Te darás cuenta de que al hacer *tapping* sobre tu situación actual y tu diagnóstico te librarás de las ataduras: lo que te dijeron los demás y lo que creías acerca de tu dolor. Como vimos con Patricia, esta liberación puede tener efectos casi milagrosos.

Por más difícil que sea para mi hermana menor, Jessica, admitirlo, ha reconocido que yo tenía razón sobre aceptar a Patricia en el evento.

“No creía que Patricia podría deshacerse de su dolor —me dijo mi hermana—. Pero ahora sé lo mucho que nuestras creencias afectan nuestros niveles de dolor. ¡Y que el cuerpo tiene la milagrosa capacidad de curarse cuando tomamos el camino equivocado!”

Cuándo nos *convertimos* en nuestro dolor

La historia de Patricia todavía me sorprende. A pesar de que yo había esperado que mejorara, una parte de mí, al igual que Jessica, tenía dudas, puesto que el padecimiento de Patricia era algo muy tangible. A menudo nos aferramos con tanta fuerza a la “verdad” del dolor físico y la enfermedad, a lo que sabemos de ellos, a lo que nos han dicho al respecto, que se convierte en parte de nuestra identidad, parte de lo que somos. Ya no somos nosotros mismos; ya no somos nuestras esperanzas, sueños, metas y deseos. En cambio, nos convertimos en el dolor. Nos convertimos en el diagnóstico, nos dejamos gobernar por todo lo malo que tenemos, en lugar de todo lo bueno.

El sistema médico, tan bienintencionado como es, no ayuda en este sentido. La industria médica occidental se encuentra en una búsqueda constante —y así nos lo recuerda— de lo que está mal con el cuerpo, de los futuros y negativos escenarios “probables”, en lugar de hablarnos de lo que está bien con el cuerpo. ¿Puedes imaginarte a un médico que te diga: “Mi diagnóstico, desde el punto de vista médico, y de acuerdo con estos rayos X, es que usted tiene una hernia de disco en la espalda. Quiero que sepa que he visto muchas radiografías con hernias discales que no causan dolor; también he visto algunas que se curan por sí solas. Recuerde: el cuerpo tiene una habilidad innata de curarse,

y tengo fe en que usted pueda lograrlo. Cuénteme un poco más acerca de las cosas que le entusiasman. ¿Cómo ve su futuro una vez que el dolor haya desaparecido?”

¿Qué lograrían esta actitud, este enfoque y el mensaje a favor de la curación del cuerpo, de dar a las personas esperanza y posibilidades, la energía natural para seguir adelante? Los médicos con sus batas blancas tienen una increíble autoridad; a menudo, nuestra mente consciente y subconsciente adopta lo que ellos dicen, y esto puede dirigir nuestra realidad.

Así que, hasta que la industria médica cambie de tono, usa las EFT para hacer *tapping* a todas las creencias limitantes acerca de tu cuerpo y de su capacidad para sanar.

Perfil profesional: doctora Erin Shannon

La doctora Shannon es una médica de formación tradicional en psicología clínica. Se sentía decepcionada porque las terapias tradicionales que había aprendido no eran eficaces. Durante su doctorado en un centro médico para veteranos en St. Louis, se frustró al ver médicos que trabajaban con los pacientes durante años, incluso décadas, sin obtener resultados concretos.

Años más tarde, vio con dolor cómo moría su madre debido a un tumor cerebral y se sintió impotente por lo poco que pudo hacer. Lo único que parecía aliviar el terrible dolor de su madre eran las terapias alternativas, como el reiki y otras modalidades de sanación energética. Aunque la doctora Shannon se mostraba escéptica —su entrenamiento médico le había enseñado que tales técnicas no tenían validez—, no podía negar los resultados que veía ni el alivio que su madre experimentaba.

Como todo buen médico e investigador, comenzó a estudiar más de cerca cómo el cerebro y el cuerpo trabajan juntos para producir esos resultados. Las investigaciones sobre la unión mente-cuerpo habían sido clave en su trabajo durante su estancia posdoctoral en la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington, en los departamentos de psiquiatría y genética, financiada por el Instituto Nacional de Salud Mental. La doctora Shannon tenía la intención de descubrir cómo el cerebro y el cuerpo están relacionados desde una perspectiva neurológica.

A medida que comenzó a explorar las terapias alternativas, se encontró con un gran número de testimonios de usuarios y un creciente número de investigaciones sobre las EFT. Curiosa, decidió incorporar éstas a su práctica. Como suele ocurrir con los terapeutas de formación tradicional, la doctora Shannon estaba impresionada por la rapidez con la que obtuvo resultados.

Hoy en día suele comenzar sus sesiones con *tapping*. Practica la rutina del *tapping* y de inmediato trabaja con los conflictos apremiantes para que, al salir de su oficina, el paciente se sienta mejor. Después de enseñarle lo básico, le asigna la tarea de continuar con el *tapping*. Cuando les da a sus pacientes esta herramienta, justifica el éxito por el cual su práctica es conocida en el conservador medio oeste.

La doctora Shannon es una defensora de las EFT y cree que éstas deben enseñarse a todos los profesionales médicos por su sencillez y resultados de alta calidad. En su calidad de profesional que dedicó años de estudio a convertirse en médica, ella lucha para que más profesionales, incluyendo doctores en medicina, psicólogos y psiquiatras, estén dispuestos a aprender esta técnica de curación de gran alcance.

El consejo que da a sus pacientes es: dale una oportunidad; no te va a hacer daño, no te cuesta nada. La técnica es tan simple que cualquier persona, incluyendo a un profesional médico altamente capacitado, puede utilizarla.

La ira y el dolor: una sorprendente conexión

Cuando lo conocí, John era apacible, tranquilo, pero sufría de mucho dolor. Era un veterano de

Vietnam que durante 30 años había padecido dolor crónico de espalda, de modo que fue otro de los elegidos para asistir a nuestro evento de cuatro días sobre las EFT. Nick Polizzi y yo volamos a Minneapolis para filmar el material del “antes de” de John, a fin de mostrarlo en su entorno familiar. Allí se documentó lo que estaba pasando con su cuerpo y en su vida.

Se podría decir que John era un hombre amable, pero tenía una gran cantidad de dolor físico y emocional. Su esposa, Pearl, compartió con nosotros que John rara vez reía. Nos dijo que los niños siempre le preguntaban: “¿Dónde está papá?”, para no encontrarse con él.

Su dolor de espalda era el resultado de un accidente ocurrido en 1974 que lo había dejado con una severa hernia de disco. En los últimos años lo habían operado cuatro veces, con poco o ningún resultado. Tenía problemas para dormir, sufría de presión arterial alta, diabetes, zumbido de oídos y más.

Al igual que a Patricia, los médicos le habían dicho que había algo físicamente mal con su espalda, que siempre tendría dolor, que iba a necesitar más cirugías, etcétera. Steve Munn, experto en EFT y anfitrión del evento en su centro de retiro en Connecticut, tomó un enfoque diferente.

“¿Qué emoción tienes en la espalda? —le preguntó—. ¿A qué historia te aferras?”

Sin dudar, John respondió: “La ira”.

Luego relató (y le aplicó *tapping*) la forma en que su padre lo había golpeado repetidamente con una correa de cuero grueso cuando era niño. Continuó haciendo *tapping* con Steve en diversas emociones y sucesos relacionados con su padre. Además de en la ira y la tristeza que sentía hacia su padre, John hizo *tapping* en la culpa por lo que había hecho en Vietnam, en su ira hacia las personas a cargo, entonces y ahora, e incluso en su profundo miedo a las ratas.

Y como puede verse en la película, John se sorprendió al descubrir que su dolor de espalda comenzó a desaparecer, después de 30 años.

Quizá el resultado más revelador de la experiencia de John con las EFT no es la desaparición del dolor de espalda, sino lo que su hija dice ahora acerca de él: “Siento que papá es una nueva persona. ¡Me encanta!” Perl está de acuerdo: “¡John sonríe!”, explica.

¿Qué emoción o suceso te causa dolor?

Tómate un momento y presta atención a cualquier dolor que puedas estar sintiendo. Si no te duele nada, busca algo de rigidez, opresión u otro tipo de constricción en el cuerpo. Luego pregúntate: “Si hay una emoción en mi _____ [nombra la parte del cuerpo que te duele], ¿qué podría ser?” También puedes preguntarte: “Si hay un suceso o historia en mi _____, ¿qué podría ser?”

Escucha a tu cuerpo y permítete sólo una respuesta. Aquí no hay respuestas buenas o malas; puede que te sorprendas. Una vez que tengas la respuesta, dale un número en la escala del cero al diez y ¡haz *tapping*!

Utiliza el guion de ejemplo que viene a continuación, llenando los espacios en blanco con la emoción específica y el acontecimiento.

Guion de *tapping*: las emociones en nuestro dolor

(Podrás encontrar la tabla de puntos de *tapping* en la página 46.)

Es probable que nunca hayas escuchado a tu médico preguntar: “¿Qué emoción tienes en tu dolor?”; pero después de ver y sentir los resultados del *tapping*, y si te concentras en eso, verás que hay mucho más acerca del alivio del dolor de lo que en general reconocemos.

Punto de karate: Aunque tengo este _____ [inserta aquí tu emoción] en mi _____ [inserta aquí la parte del cuerpo], me acepto completa y profundamente.

Punto de karate: Aunque tengo esto _____ en mi _____ por lo que pasó, me acepto completa y profundamente.

Punto de karate: Aunque tengo este _____ en mi _____, elijo liberarlo ahora.

Ceja: Todo este _____ en mi _____ ...

Al costado del ojo: Me estoy aferrando tanto a _____ ...

Bajo el ojo: Este _____ por lo que pasó...

Bajo la nariz: No puedo dejar de lado este _____ ...

Barbilla: Todo este _____ en mi _____ ...

Clavícula: Tengo todo este _____ por lo que pasó...

Axila: Todo este _____ ...

Coronilla: Este _____ en mi _____ .

Ceja: Liberar todo este _____ en mi _____ ...

Al costado del ojo: Dejar ir...

Bajo el ojo: Es hora de dejar de lado lo que pasó...

Bajo la nariz: Es hora de dejar ir _____ ...

Barbilla: Lo dejo ir...

Clavícula: Dejar ir todo este _____ ahora...

Axila: Todo este _____ ...

Coronilla: Libero todo este _____ en mi _____ .

Respira profundamente y... déjalo ir.

Para una sesión extensa de *tapping* sobre este tema, visita <www.thetappingsolution.com/tap6>.

Ahora, como siempre, entra en armonía y pregúntate: “¿Qué ha cambiado? ¿Qué tan fuerte es la emoción ahora? ¿El dolor aumentó o disminuyó? ¿Se movió? ¿Surgió algo?” Usa esa información para formular otra ronda de *tapping* y seguir adelante hasta encontrar alivio.

Hazte preguntas acerca de tu dolor

- ¿Cuándo fue la primera vez que comenzó el dolor y qué estaba pasando en tu vida en ese momento? Por ejemplo: “Fue hace 10 años, cuando me cambié de trabajo”.
- ¿Quién viene a tu mente cuando piensas en el dolor? Por ejemplo: “Este dolor de cuello puede representar a mi insoportable suegra”.
- ¿Cómo te sientes por tener el dolor? Por ejemplo: “Estoy enojado porque lo he tenido durante mucho tiempo”.
- ¿Cómo te sientes contigo mismo en relación con el dolor? Por ejemplo: “Me siento inútil porque no

puedo encontrar una solución”.

- ¿Qué persona serías sin el dolor? Por ejemplo: “Me gustaría ser una persona totalmente diferente, capaz de hacer mucho más... pero con mucha más responsabilidad de la que tengo ahora”.
- ¿Tiene el dolor un mensaje para ti? Por ejemplo: “Me dice que debo ir más despacio”.
- Describe el dolor. ¿Qué atributos/textura/color/tamaño tiene? Por ejemplo: “Se siente roja y pequeña, pero toda la zona está inflamada”.
- ¿Cuál es la ventaja de que te aferres a ese dolor? Por ejemplo: “No tengo que volver a trabajar”.
- ¿Cuál es la desventaja de que te aferres a ese dolor? Por ejemplo: “No puedo vivir la vida que quiero”.

Las respuestas a estas preguntas son todas pistas para encontrar el problema subyacente. Los ejemplos son sólo eso: ejemplos; úsalos si te sirven de ayuda, pero si no te conectas con ellos, haz tus propias preguntas. Usa las respuestas para desarrollar frases de *tapping*.

No siempre es lo que creemos

Esa vez, la presión estaba sobre mí.

Estaba trabajando con la novia de un posible socio de negocios, alguien que podría ayudar a promover las EFT en grande, y no estaba obteniendo los resultados habituales.

Amy se había quejado de dolor de ciática hacía varios años. Era una mujer joven y tonificada, atlética; le encantaba correr, pero su dolor era un gran obstáculo. Le pregunté cuándo había comenzado, cosa que ella sabía con exactitud: “Estaba bailando en una boda y tuve una mala caída”, dijo.

Cuando le pregunté qué le pasaba emocionalmente en ese momento, también respondió rápido: “Fue una noche horrible; tuve una gran pelea con mi ex novio, y todo pareció ir mal a partir de ahí”.

Según sus respuestas, parecía que después de aplicar *tapping* en el evento original y en su conflicto emocional, las cosas se resolverían, y eso es lo que yo trataba de hacer. (Yo ya había comenzado con el *tapping* general en el dolor y no había visto ningún cambio.) Así que nos concentramos en el evento original, todas las emociones, todos los recuerdos. Aunque sin duda Amy se sentía mejor respecto del evento, no hacía nada en relación con el dolor, y eso me sorprendió. Al parecer, el dolor no estaba relacionado con la caída en la boda, después de todo.

Nunca me doy por vencido, de suerte que le pregunté: “¿Qué es lo más estresante en tu vida en este momento?” A lo que ella respondió: “Trabajar. Lo odio”.

Me contó lo mal que la pasaba en el trabajo, qué no le gustaba de lo que hacía ahí y de las personas con las que trabajaba. Ella sólo quería huir. Así que empezamos a hacer *tapping*, empezando con: “Aunque odio el trabajo y de verdad me estresa...” Para sorpresa de ambos, el dolor cambió drásticamente después de ¡sólo una ronda! Seguimos aplicando *tapping* en su estrés laboral, hasta que éste y el dolor de ciática disminuyeron.

Amy giró y se estiró, tratando en vano de activar su ciática; no podía creerlo. De verdad había desaparecido. De alguna manera había estado conectada con todo su estrés en el trabajo.

Así que cuando estés estancado o no sepas en qué conflicto hacer *tapping*, no tengas miedo e

intenta algo más. Sólo la práctica frecuente del *tapping* puede relajar el cuerpo y la mente lo suficiente para que las diferentes ideas e impresiones guíen tu camino. Mediante ensayo y error puedes determinar lo que realmente ocurre y cómo puedes resolverlo.

Resultados increíbles con los dolores de cabeza

Las personas que tienen curiosidad acerca de las EFT a menudo preguntan: “¿Qué tan rápido funciona? ¿Las cosas realmente se van en un minuto? ¿Con qué frecuencia tengo que hacer esto?” La respuesta es diferente para cada quien, y la manera de abordar el conflicto cambia para cada persona.

Carol Look, experta en EFT, nos habla de una experiencia similar con el portero de su edificio. A menudo, éste se quejaba con ella de migrañas recurrentes, así que Carol se ofreció a hacer *tapping* al respecto. Una vez más, se centraron exclusivamente en los síntomas físicos, el estrés general de su vida, sin abordar nada emocional ni específico. Obtuvo resultados inmediatos, y por los siguientes siete años que trabajó en su edificio, ¡no volvió a tener un dolor de cabeza!

Como se ve, con sólo hacer *tapping* en el síntoma se pueden tener resultados profundos. En otras ocasiones, como hemos visto, es necesario profundizar un poco más. Mi mejor amigo, Nick Polizzi, había sufrido de migraña durante toda su vida. Hicimos un poco de *tapping* en los síntomas y notó un poco de alivio, pero continuamos con las sesiones. No fue sino hasta que cavamos más profundo y conectamos las migrañas con algunos sentimientos y sucesos relacionados con su padre, que los dolores de cabeza se detuvieron para siempre.

La conclusión es que es imposible decir qué tan rápido desaparecerá el dolor. ¿Será un milagro de un minuto? Puede ser. ¿Tendrás que trabajar con un practicante entrenado para llegar a la raíz del problema? Puede ser. Lo que sí puedo decir es que los resultados que he visto una y otra vez, son asombrosos, y tan innovadores, que si sientes algún dolor físico puedes aplicarte el *tapping* tú mismo. Empieza con cinco o 15 minutos de *tapping* en el síntoma. Con suerte, obtendrás alivio, pero si no, no te rindas. Haz el compromiso de ir un poco más profundo; responde las preguntas de la página 146 y descubre lo que hay detrás del dolor. Te prometo que el esfuerzo vale la pena.

No digas que te sientes bien sólo por complacerme

A menudo tengo la oportunidad de hablar de las EFT a públicos en vivo de todo el mundo. Cuando llega el momento de demostrar la técnica, pido a tres voluntarios que suban al escenario y trabajen conmigo. Es por el testimonio del poder de las EFT y sus resultados consistentes por lo que estoy dispuesto a trabajar con la gente frente a cientos de personas. Si el *tapping* no funcionara, ¡tendría más que un poco de huevo en la cara!

Una y otra vez he visto resultados increíbles, en especial en cuanto al alivio del dolor se refiere. El dolor es una experiencia sumamente tangible, que sientes o no, así que sirve muy bien como

demostración. Sin importar todas las veces que he visto resultados milagrosos, tanto frente a audiencias en vivo como en sesiones privadas, siempre me sorprende cuando el *tapping* funciona.

Digo a las personas: “No tienen que decirme que el dolor se ha ido sólo para complacerme. ¿Realmente se fue?” Por supuesto, responden que realmente se ha ido.

Aun ahora me resulta difícil creer que se obtengan resultados tan rápido, quizá porque no tenemos un marco de referencia o paradigma conocido que diga: el dolor puede desaparecer y no volver. Claro, creemos que la aspirina puede hacer desaparecer un dolor de cabeza a través de una reacción química, pero no crecimos escuchando: “Sólo tienes que hacer *tapping* para que se vaya”, o “Cariño, ¿qué emoción podría ser la raíz de tu dolor?”

Por supuesto, todo eso está cambiando. Tenemos más y más experiencias que nos demuestran que el cuerpo puede curarse, que el alivio del dolor es posible y que no sólo se trata del diagnóstico de lo que está “mal”. Las posibilidades en el campo del dolor y la curación son muy interesantes. Te lo debes a ti mismo: haz *tapping* y encuentra alivio.

Ejercicio: los sentimientos en tu cuerpo

Como hemos aprendido en este capítulo sobre el dolor y en el anterior, acerca de la conexión mente-cuerpo, nuestros cuerpos son más que piel y huesos: son nuestros aliados, nos proveen de una gran cantidad de retroalimentación e información acerca de nuestra vida. Tómate un momento para sentir tu cuerpo por dentro. Busca lugares donde haya tensión, estrés o dolor. Gira el cuello y busca una opresión, cualquiera que sea. Inhala y siente cuán profunda es tu respiración. ¿Hay alguna constricción en tus pulmones o el pecho?

Ahora que has encontrado la tensión física, el estrés o el dolor en tu cuerpo, pregúntate: “¿Qué es esto? ¿Qué es lo que mi cuerpo trata de decirme? Si hay alguna emoción en mi cuerpo, un suceso, una creencia, ¿qué puede ser?”

Cuando tengas la respuesta, haz *tapping* tanto sobre los síntomas que sientes —dolor, estrés o tensión— como en las emociones asociadas con ellos.

Observa cómo todo el cuerpo se libera y relaja cuando te sintonizas; haz *tapping* y déjalo ir. Continúa hasta sentir una relajación profunda en tu cuerpo; ahora ¡disfruta la sensación!

CAPÍTULO 8

Cómo bajar de peso y superar el miedo, la culpa y la vergüenza por la comida

Nuestra mayor debilidad consiste en darnos por vencidos. La manera más segura de triunfar es siempre intentarlo una vez más.

THOMAS A. EDISON

Marie no podía identificar lo que la estresaba más: su sobrepeso o buscar qué hacer para perderlo.

Había probado todas las dietas y programas de ejercicios, pero nada parecía funcionar. Cuando nos conocimos, estaba a punto de darse por vencida. ¿Perder algunos kilos justificaba todo el sufrimiento por el que se hacía pasar?

El problema de Marie es uno con el que me encuentro una y otra vez. Su situación suscita algunas preguntas. ¿Qué pasó con la comida? ¿Qué le sucedió al placer de comer? ¿Por qué no puede comer en paz? ¿Dónde quedó el sentimiento de gratitud, plenitud y calidez que brinda una comida hecha con amor? En un punto de nuestra historia, la comida era nuestra amiga, una proveedora, un soporte, la raíz de la vida; contenía nuestra memoria, familia y herencia. Sin embargo, recientemente la comida se ha convertido en algo diferente. Para muchos de nosotros, representa cada vez menos una fuente de nutrición y más...

Estrés, miedo, ira, culpa

Antojos. Aumento de peso. Toxinas. “¿Esto es lo que como?” “¡No comas eso!” “Me siento culpable por comer esto.” “¡No puedo creer que haya comido eso!”

Mi pregunta es: ¿cuándo la comida se volvió un martirio?

Volvamos con Marie. ¿Por qué no estaba perdiendo peso? ¿Por qué se sentía tan mal cuando comía?

Desde mi punto de vista, hay dos factores que entran en juego cuando hablamos de problemas de peso, sobre los cuales podemos tener un gran impacto con el *tapping*. El primer factor es la realidad de nuestro horizonte alimenticio actual. La comida se ha convertido en “algo en una caja”. Éste es un tema sobre el que se han escrito cientos de libros, así que no voy a entrar en detalles. Pero basta decir que estamos, en verdad, muy desconectados de nuestra comida. Cuando empezamos a procesar, empaquetar, congelar y embarcar nuestra comida, la relación con lo que comemos cambió de forma

drástica, y no fue para mejorar. La mayor parte de lo que ingerimos casi no cuenta como comida o es perjudicial para nuestro cuerpo.

Me gustaría poder decir que el *tapping* hará saludable cualquier alimento que consumas. Pero incluso con una conciencia elevada, pensamientos positivos y una alta vibración, uno no puede convertir una hamburguesa de McDonald's en algo nutritivo para el cuerpo.

Podría seguir hablando de lo mejor que sería empezar a consumir buena comida fresca y orgánica, la cual está repleta de nutrientes y fuerza vital; comida que en verdad nos ayuda, en lugar de ser una carga para nuestro sistema. Pero, una vez más, ése es otro libro. Aquí quiero tratar algo con lo que el *tapping* realmente puede ayudar: la confusión que sentía Marie con lo que debía o no comer.

Hemos escuchado tantas teorías... Por un lado, nos han dicho: “¡Tienes que comer esto!”, y por el otro: “Hagas lo que hagas, ¡no comas eso!” Eso nos confunde. Hemos llegado a un punto en que lo que escogemos para comer es mucho menos dañino que la píldora venenosa de emociones negativas y estrés que ingerimos junto con la comida.

Marie narró cómo se ha esforzado durante 20 años para perder peso. Por una década estuvo obsesionada con la comida “libre de grasa” y comía toda clase de cosas que sacaba de una caja. En su mente —debido a lo que los medios y las compañías productoras de “comida” le decían—, comer alimentos libres de grasa la ayudaría a librarse de la grasa.

Para Marie, era evidente que algo no estaba funcionando, pero siguió haciéndolo. Pensaba que algo estaba mal en ella o que no estaba haciendo lo suficiente, pues todos los que aparecían en comerciales vendiendo alimentos libres de grasa se veían felices y delgados.

Después se subió a la montaña rusa de las dietas: la dieta del Dr. Atkins, la de South Beach, la de la toronja, la del tipo de sangre, y así siguió. Con cada nuevo libro de dietas que compraba y llevaba a la práctica, su confusión y frustración aumentaban. “¿El otro libro no decía exactamente lo contrario?”

Después de que Marie narró su historia, supe que el primer asunto que debíamos abordar era tratar de silenciar algo del ruido mental que experimentaba con la comida y las dietas. Al igual que en el capítulo 3, cuando abordamos los sentimientos generales de temor y ansiedad que provoca la vida moderna, la mayoría de nosotros tiene que hacer algo de *tapping* con la comida y las dietas. Si no realizamos un *tapping* al inicio, estaremos tan estresados e indecisos que será difícil encontrar la afirmación inicial correcta.

Así que hay que hacer un *tapping* general ahora, para aligerar un poco la carga antes de tratar asuntos específicos.

Guion de *tapping*: estresarse por la comida

(Podrás encontrar la tabla de puntos de tapping en la página 46). Veamos cuál es tu punto de partida sobre la comida. Di fuerte y claro: “Estoy estresado, ansioso y temeroso de la comida y de lo que debo comer y lo que no”. En una escala del uno al diez (donde diez representa el ciento por ciento y cero significa que no es verdad), ¿qué tan sincero se siente? No tiene que ser exacto ni perfecto; sólo escríbelo. ¡Ahora empecemos con el *tapping*!

Punto de karate: Aunque estoy muy estresado por lo que debería comer o no, me acepto profunda y completamente.

Punto de karate: Aunque no puedo dejar de preocuparme sobre lo que es bueno o malo para mí, me acepto profunda y completamente.

Punto de karate: Aunque he escuchado tantas cosas diferentes sobre la comida y ahora estoy sobrecogido y no sé qué hacer, elijo relajarme en este momento.

Ceja: Todo este estrés con la comida...

Costado del ojo: ¿Debería comer esto?

Bajo el ojo: ¡No puedo comer eso!

Bajo la nariz: Esto es bueno para mí...

Barbilla: Eso es malo para mí...

Axila: ¿O no lo es?

Clavícula: Es que no sé qué comer...

Coronilla: Tanto estrés con la comida...

Ceja: He leído tantas cosas distintas...

Costado del ojo: ¡Nadie puede ponerse de acuerdo sobre qué comer!

Bajo el ojo: Estoy confundido, asustado y estresado por la comida...

Bajo la nariz: Todo este estrés con la comida...

Barbilla: Liberar todo este estrés con la comida...

Clavícula: Toda esta ansiedad con la comida...

Axila: No debería comer esto...

Coronilla: No debería comer aquello...

Ceja: Sí debería, no debería, sí debería, no debería...

Costado del ojo: Cuánta confusión...

Bajo el ojo: Es una carga muy pesada...

Bajo la nariz: Tanta ansiedad...

Barbilla: Tanto estrés...

Clavícula: Todo tiene que ver con la comida...

Axila: Todo este estrés con la comida...

Coronilla: Liberar todo este estrés con la comida...

Si todavía te sientes muy negativo o si afloran otras sensaciones, haz un *tapping* específico para ellas. Si no es así, haz un *tapping* positivo.

Ceja: Ahora elijo relajarme en lo que respecta a la comida...

Costado del ojo: Ahora elijo sentirme seguro en relación con la comida...

Bajo el ojo: La comida es segura...

Bajo la nariz: Estoy a salvo...

Barbilla: Estoy en paz y elijo con facilidad las comidas que sean mejores para mí...

Clavícula: Me relajo con la comida, disfruto cada bocado, sin importar lo que sea...

Axila: Una vez que elija comer algo, me relajo y me libero de cualquier culpa, miedo o ansiedad.

Coronilla: Elijo relajarme en lo que respecta a la comida.

Ceja: Mi cuerpo sabe exactamente lo que quiere y necesita...

Costado del ojo: Atraigo toda la información correcta para elegir la mejor comida para mí...

Bajo el ojo: La comida es segura... Bajo la nariz: Estoy a salvo... Barbilla: Elijo relajarme...

Clavícula: Me libero de cualquier miedo, culpa o ansiedad que cause la comida...

Axila: Dejar ir...

Coronilla: Dejar ir todo.

Respira profundamente y... déjalo ir.

Para una sesión extensa de tapping sobre este tema, visita <www.thetappingsolution.com/tap7>.

¿Cómo te sientes? Vamos a revisar. Di fuerte y claro: “Estoy estresado, ansioso y temeroso de la comida y de lo que debo comer y lo que no”.

¿Qué tan sincero se siente? ¿El número que elegiste en la escala disminuyó? ¿Qué otra cosa afloró cuando hacías *tapping*? Recuerda, al realizar un *tapping* “general” como éste, tienes que poner mucha atención a las sensaciones específicas que afloran mientras lo haces. No puedo decirte cómo hagas un *tapping* para experiencias específicas que hayas tenido, porque ¡no las conozco! Pero tú sí, así que, conforme algo aflore, haz *tapping* para ello y libéralo. Cuanto más específico seas, mejor funcionará el *tapping* general.

Marie y yo pasamos la mayor parte de la sesión haciendo *tapping* para su estrés por la comida y las dietas. Hice que me contara experiencias de los últimos 20 años y se concentrara en sus emociones a lo largo del camino. Por ejemplo, me contó que cuando hacía la dieta de South Beach, pasaba por un periodo particularmente difícil en su vida, y recuerda el libro con ira. De modo que la hice revivir el recuerdo y aplicarle *tapping*. Y así seguimos, detallando sus emociones, memorias específicas y todo lo relacionado con su lucha por perder peso.

Consejo de *tapping*: ¿en verdad has estado haciendo *tapping*?

No quiero ser brusco, pero si has leído este libro sin hacer *tapping*, estás perdiendo el tiempo. La diferencia entre el *tapping* y otros sistemas es que éste puede hacer que el cambio suceda; no sólo es exploración intelectual. No quiero que termines sabiendo más sobre la comida y tu experiencia con ésta; quiero que acabes teniendo una actitud distinta hacia la comida y tu experiencia con ella. ¡Así que empieza con el *tapping*!

Cuando terminamos, Marie dijo que se sentía más ligera de lo que se había sentido en años. Y no sólo en lo emocional: estaba sorprendida de que su cuerpo se sintiera mucho mejor. Mostraba un entusiasmo y una pasión que no se notaban al principio de la sesión. Como sucede con las técnicas de liberación emocional, el cambio cognitivo era profundo. “¿Sabes?, los últimos 20 años de hacer dieta han sido difíciles, pero he aprendido mucho de ellos —dijo—. Ahora sé lo que funciona para mí y conozco lo que me hace sentir bien. También sé lo que tengo que hacer para perder peso. Y si no sucede de inmediato, ¡también está bien!”

Como dije en el capítulo sobre el alivio del dolor, siempre me sorprende cuando la gente afirma que su dolor realmente se ha ido. Y me siento igual cuando sucede un cambio cognitivo así. La gente tiene una perspectiva muy distinta después de experimentar las EFT; una perspectiva sabia, compasiva y tranquila. Esto suele sentirse como si hablara con una persona distinta. En realidad, es alguien que siempre había estado ahí, pero estaba opacado por el ruido de experiencias negativas, emociones y creencias.

Cuando me encontré con Marie algunas semanas después, ella estaba feliz de contarme que había

perdido tres kilos sin haber hecho nada más que *tapping*. Pero más que en la pérdida de peso, ella hacía énfasis en que se sentía más tranquila, sobre la comida y su peso, que nunca. Me dijo: “Cuando me pongo a pensar en cuán estresada, enojada y confundida estaba con la comida, no puedo creerlo. Siento que recuperé mi vida. Incluso la gente que me conoce nota una nueva vibración y energía en mí”.

Pregúntate... Retrocede en el tiempo

La mayoría de nosotros ha tenido una larga y espinosa relación con la comida y el cuerpo. Si te identificas con la historia de Marie, entonces deberías probar los mismos ejercicios que hicimos juntos. Puedes ponerlos por escrito o decirlos con un amigo.

Piensa en tus experiencias con la pérdida de peso. ¿Cuándo empezaste a notar que no te sentías feliz con tu cuerpo? ¿Cuál dieta o ejercicio probaste? ¿Qué hiciste después? ¿Qué sucedió? ¿Qué más intentaste? ¿Cómo te sentías en ese tiempo? ¿Cuáles creencias adoptaste durante el proceso?

Paso a paso, recuerda cómo fue la experiencia. Haz un *tapping* para cualquier suceso relevante, emoción o creencia que haya surgido. Si lo haces con un amigo, sólo cuenta tu historia. Sigue haciendo *tapping* en cada punto importante en la historia hasta que sientas que la carga emocional se ha ido.

Ésta es una historia bastante larga para muchos de nosotros, así que tómate la libertad de hacer notas de lo que surge para asegurar que lo despejas por completo. Tal vez no suceda de una vez, tal vez pases una semana o un mes haciendo *tapping* para cada elemento de la lista; pero sigue haciéndolo. ¡Te sorprenderá cómo te sentirás cuando hayas terminado!

No puedo dejar de recalcarlo: el estrés que sientes por la comida y la pérdida de peso en sí misma puede ser lo que te mantiene atorado. Sí, suele haber otras creencias limitantes, las cuales exploraremos más adelante, pero empieza por liberarte del estrés y los sentimientos de temor.

Como lo veremos en la próxima sección, el mismo estrés es el que puede estar haciendo que subas de peso, o que no puedas perderlo.

¿Por qué el *tapping* ayuda con la pérdida de peso? La conexión con el estrés

Cuando Marie dejó de estresarse por la comida y la pérdida de peso, empezó a perder peso. ¿Por qué? Bueno, la respuesta al estrés puede desencadenar una avalancha de sucesos en tu organismo, incluyendo:

- En promedio, disminuye cuatro veces el flujo sanguíneo a tu sistema digestivo.
- Disminuye la cantidad de oxígeno para tu intestino.
- Reduce la absorción de nutrientes.
- Reduce la producción de enzimas en tu intestino ¡hasta 20 000 veces! (Ésta es una de las razones por las que, cuando comes estando estresado, sueles sentirte inflamado e incómodo.)
- Incrementa la excreción de nutrientes importantes, como vitaminas y minerales.
- Disminuye la flora intestinal.

- Aumenta el colesterol.
- Incrementa los niveles de cortisol e insulina.

Esto último es en particular importante, porque cuando tus niveles de cortisol están elevados, es difícil perder peso o crear músculo. De hecho, es probable que aumentes de peso y se note en especial en tu sección media.

Cuando Marie se relajó y dejó de estresarse por la comida, su cuerpo respondió.

Creo que debería sacar un libro sobre dietas; esto es lo que diría: “Con esta dieta perderás peso, incrementarás el flujo de oxígeno a tu intestino, la absorción de nutrientes y la producción de enzimas (así no te sentirás inflamado); aumentará tu retención de nutrientes vitales y tu flora intestinal; tus niveles de colesterol disminuirán, al igual que los de cortisol e insulina. ¿Cómo se llama esa dieta mágica? ¿Qué debes comer? ¡Lo que quieras! Sólo relájate...

Sería un libro corto, pero garantizaría su eficacia para los que siguieran su método.

No tienes que esperar a que salga el libro; aquí tienes todo lo que necesitas. Cuando tu estrés disminuya (obviamente, no sólo el estrés por la comida, sino por todo lo que es importante para nosotros), empezarás a perder peso.

Por esa razón, quienes utilizan las EFT para tratar su estrés y sentimientos de temor, sucesos traumáticos y otros problemas en su vida, ¡pierden peso sin siquiera proponérselo!

EFT para los antojos de comida

En el capítulo pasado dije que al hablar frente al público suelo hacer EFT para el dolor porque los resultados pueden ser contundentes y fáciles de observar. Igualmente suelo enfocarme en los antojos de comida, porque también son fáciles de observar y cuantificar.

Trabajar con los antojos de comida frente al público sigue una trayectoria similar. Primero, todos nos reímos mientras muestro una bolsa de caramelos, chocolates, galletas u otros pecaditos. Esto puede llegar a ser muy divertido cuando hablo con un público muy consciente, que admite que se le está antojando esa comida chatarra. Paso la bolsa y hago que la gente escoja su favorito. Hago que lo vean, lo huelan y lo que sea que haga que se les antoje mucho. Después, pido algunos voluntarios que deseen trabajar con sus antojos.

Pido a los voluntarios que describan la intensidad de su antojo en una escala del uno al diez, y lo que en particular sienten o notan sobre los dulces y chocolates. Inmediatamente obtengo respuestas como:

“El antojo es de diez. Huele tan bien... ¿puedo darle una mordidita? ¡Me encantan los Snickers y tengo mucha hambre!”

“Es de ocho. No comí mucho en el almuerzo, y ¡esto en verdad me llenaría!”

“Es un diez. No puedo dejar de pensar en él; ¿vamos a comerlos al final?”

Nos reímos un poco más conforme se hace evidente que los voluntarios están desesperados por comer las golosinas.

Entonces empezamos un *tapping* general: “Aunque se me antoja _____, me acepto profunda y plenamente”, y hacemos un *tapping* a través de los puntos en varias ocasiones.

Por lo general, esto atenúa el antojo —el deseo casi demente por la comida— y es lo que puedes hacer cuando sientes un antojo. Empieza con el *tapping* más básico y general para calmar el cuerpo.

Una vez que realizamos una serie de *tapping*, se ve cómo los voluntarios inhalan profundamente y se tranquilizan un poco más. Después suelo preguntar: “Si existiera una emoción detrás de los antojos, ¿cuál sería?”

Consejo de *tapping*: trabajar los antojos

Puedes obtener resultados sorprendentes y alivio para los antojos con sólo hacer *tapping* de esta manera: “Aunque tengo este antojo _____, me acepto total y completamente”. Repite las mismas series una y otra vez hasta que el antojo desaparezca.

Sin embargo, es importante llegar al siguiente nivel: mirar la emoción detrás del antojo. Si no llegamos a la raíz del antojo, lo que lo causa en primer lugar, es muy probable que regrese en unas horas o días después. Sí, puedes hacer *tapping* cada vez. Pero ¿por qué no encarar de una vez el sentimiento y deshacerse de los antojos de una vez por todas?

Conforme la gente identifica el sentimiento detrás del antojo, la risa se convierte en llanto. Muchos de nosotros usamos la comida para suprimir o atenuar emociones negativas y el estrés en nuestras vidas. John, que subió al escenario para trabajar con sus antojos cuando me encontraba en Omega, nos confesó que detrás del antojo sentía una profunda tristeza. Mark, otro voluntario, dijo no entender el porqué de sus antojos, pero cuando pensó en ellos y en lo que estaba detrás, sintió ira.

Y Rick (sí, los tres voluntarios que subieron ese fin de semana eran hombres, ¡algo notable!) nos contó que sentía miedo de lo desconocido.

Después nos enfocamos en las emociones, sucesos y patrones detrás de ellos, y prácticamente todos juntos ignoramos los antojos de comida. Lo que tratamos entonces es lo que trataremos en el resto del libro: los problemas de la niñez, el estrés, los sentimientos de temor, el miedo. Después de hacer *tapping* durante 20 minutos, pedí a los tres hombres que revisaran sus antojos. Y, quién lo iba a decir, sus antojos habían desaparecido.

Como suele decir mi amiga Carol Look, “¡no tiene que ver con la comida!” En realidad, la comida cubre o disfraza lo que sucede en el interior. Al tratar los patrones subyacentes, emociones, sucesos y creencias, es cuando puedes convertir tu relación con la comida en algo más saludable.

Ejercicio: dominar un antojo

Si es posible, coloca comida enfrente de ti para que puedas verla. Y si se te antoja algo distinto a la comida —una copa de vino, un cigarrillo, por ejemplo—, puedes usarlo. Si no tienes a mano la comida que se te antoja, crea una imagen mental.

¿Cómo huele la comida? Tómala con la mano: ¿cómo se siente? Aléjate y mírala; observa todas sus

características. ¿Hay algo en ella que realmente te domine? Usa estos elementos como parte del *tapping*.

Visualiza el proceso de adquisición de la comida. ¿Tienes que ir a comprarla? ¿Tienes que desenvolverla? (Algunos se emocionan con sólo escuchar el crujido de la envoltura.) ¿Hay algún sonido con el que lo relaciones (el chisporroteo de cocinar, el crujido que hace cuando lo muerdes)? Usa estos elementos como parte del *tapping*.

Después de que hayas hecho una serie de *tapping* y la intensidad de los antojos haya disminuido, regresa y percibe su olor una vez más. ¿El aroma ha cambiado? Si puedes, prueba un poco. ¿El sabor ha cambiado? ¿Tu antojo se incrementó? ¿Notas que podrías dejarlo?

Algunas veces, los antojos aparecen cuando estamos estresados. La próxima vez que tengas un antojo, detente y hazla un poco de detective. ¿Con quién estabas o qué sucedió justo antes de que tu antojo apareciera? ¿De qué hablaban? ¿En qué pensabas? Muchas veces llegamos al estado de antojo sin siquiera darnos cuenta de que algo específico lo detonó. Cuando identifiques qué lo origina, puedes hacer un *tapping* para los sentimientos que lo generan, y así es casi seguro que te olvidarás de él.

Tienes que mover tu trasero...

Sharon, madre de dos hijos, originaria de Maine, me compartió que estaba contenta por el progreso que había logrado en perder peso. Había encontrado un plan alimenticio que le sentaba bien y estaba funcionando, aunque no tan rápido como ella deseaba.

Después de realizar el *tapping* necesario para su estrés y sentimientos de estar sobrecogida por las dietas, pérdida de peso, su cuerpo y demás, le pregunté: “¿Para qué haces ejercicio?”

Bajó la mirada tímidamente y dijo: “Eh... en realidad no me gusta hacer ejercicio”. Le sonreí y no dije nada; ella continuó: “Ya sé, ya sé. Necesito hacer ejercicio, es bueno para mí y así perderé peso más rápido y me sentiré mejor. Solía gustarme correr, pero ahora estoy tan pesada y tosca que me siento rara cuando lo intento”.

Así escogimos nuestro punto de partida de *tapping*: “Me siento extraña cuando trato de correr”. Hice que reflexionara sobre cuán cierto se sentía en una escala del uno al diez, y respondió que era un ocho. Así que empezamos a hacer *tapping* con la declaración: “Aunque me siento extraña cuando trato de correr, me acepto profunda y completamente”, y así seguimos por varias rondas. Después dijo: “Mis piernas son las que se sienten toscas y pesadas”. Así que hicimos más *tapping* hasta que afirmó: “Mi cuerpo se siente más ligero... Puedo hacerlo, puedo correr un poco”. (Observa cuántas personas en este capítulo han usado las palabras “más ligero” cuando describen su cuerpo después de hacer *tapping* para perder peso. ¿Coincidencia? ¡No lo creo!)

En general, hay tres formas con las que trato la evasión al ejercicio:

1. Describe cómo te sientes cuando piensas en el ejercicio y haz *tapping* para eso. Podrías decir: “Tengo pereza y no quiero moverme”, “Es muy difícil y odio sudar” o “Cuesta mucho hacer ejercicio”. Tienes que trabajar en lo que te diga la mente. Mira el recuadro “Pregúntate” en la página 164 para ver otros obstáculos que podrían interponerse en el camino del ejercicio.
2. Sólo tienes que hacer *tapping*: “Aunque no quiero hacer ejercicio, me acepto profunda y completamente”. Si bien siempre es mejor especificar, cuando siento pereza (¡algunas veces no quiero ahondar y encontrar la causa de todo en mi vida!) uso una declaración general como ésta. Hacer un par de series como ésta me brinda la energía necesaria y de pronto me encuentro en la caminadora o haciendo yoga.
3. Identifica la causa principal. Ésta es, por supuesto, la manera más efectiva y duradera de tratar tu reticencia al ejercicio. Compartiré un ejemplo de la causa principal con la historia de Sharon. Y en las próximas páginas trataremos toda clase de

Pregúntate... Creencias limitantes sobre el ejercicio

¿Te identificas con alguna de éstas? Identifícalas y haz *tapping* para ellas.

- Si empiezo a ejercitarme, siempre tendré que hacerlo.
- No soy del tipo atlético.
- Me tomará mucho tiempo.
- No puedo pagar un entrenador personal.
- No puedo pagar el gimnasio.
- Estoy muy ocupado.
- Viajo mucho y no puedo mantener una rutina.
- Estoy muy cansado; no tengo energías para ejercitarme.
- Si tengo más energía, tendré más responsabilidades.

Éstos son sólo algunos ejemplos. Trabaja con ellos y encuentra tus creencias limitantes.

Después de hacer este *tapping* general con Sharon sobre cuán pesado y tosco sentía su cuerpo y cómo ahora se sentía más dispuesta al ejercicio, quise ahondar más en el problema. Así que le pedí que cerrara los ojos y se visualizara parada frente a un espejo con su peso ideal, cuando hubiera alcanzado su meta de vestir sus “jeans entallados”. Pude ver cómo sonreía mientras se visualizaba, hasta que le pregunté: “¿Hay algo malo en tener ese peso?” La sonrisa se desvaneció y respondió con rapidez: “Mi esposo se fijará más en mí y no quiero que lo haga”.

Sharon tenía una relación difícil con su esposo. La intimidad había desaparecido y por lo general no estaba feliz a su lado. Había estado considerando el divorcio durante muchos años, pero se había quedado a su lado porque tenían dos hijos y sentía que era mejor para ellos si sus padres estaban juntos. Temía que si perdía peso —verse y sentirse mejor—, atraería la atención sexual de su marido, y eso no le interesaba.

Sus problemas en la relación claramente tenían que tratarse en algún nivel, pero como estábamos enfocándonos en la reticencia a perder peso, comenzamos a hacer *tapping* para ello:

Aunque no quiero perder peso porque mi esposo se sentiría atraído, me acepto profunda y completamente.

Aunque no es seguro que me queden mis jeans entallados, elijo sentirme segura ahora.

Aunque no quiero que mi esposo se fije en mí, me acepto profunda y completamente.

Después de varias repeticiones, le pedí que visualizara la misma escena —de pie frente al espejo con sus jeans entallados— y me contara cómo se veía y sentía.

“Puedo decirle con facilidad a mi esposo que no me interesa y me siento segura al decírselo —me contó—. ¿Y quién sabe? Tal vez, si me siento y me veo mejor, tendré más energía para la relación y las cosas podrían mejorar.”

El siguiente paso para Sharon sería analizar su relación —sus sentimientos hacia ésta y hacia su

esposo— y liberar el estrés y las emociones negativas que la rodeaban. Pero al menos dio el primer paso, al dejarse avanzar, ¡literal y energéticamente!

Unas semanas después, Sharon me contó:

Empecé a correr. Varios días he podido correr 11 minutos sin detenerme ni caminar. Pero hoy ¡pude correr 15 minutos seguidos! Esto es un gran logro, porque en la ruta que corro puede haber de 12 a 15 minutos de pendiente. ¡Me siento fabulosa haciéndolo!

También me pesé hoy. He perdido seis kilos en total y me he mantenido por más de una semana y ¡fue la semana de Año Nuevo! ¡Estoy muy feliz!

Pregúntate... Pros y contras del ejercicio

¿Recuerdas el capítulo 4, donde tratamos los pros y los contras del cambio? Revisa si te identificas con alguno de los siguientes puntos; si es así, haz un *tapping* para ellos.

¿Cuál es el lado negativo de ejercitarte?

- No tendré tiempo para relajarme.
- Es caro; tendré que comprar un equipo o atuendo, o inscribirme en un gimnasio.
- Más energía significa que tendré más trabajo y responsabilidad.
- No tendré tiempo para nada más.
- Podría lastimarme.

¿Cuál es el lado positivo de quedarme donde estoy?

- No tengo que hacer malabares para acomodar mi horario con el de la familia.
- Tengo tiempo para relajarme y reposar.
- No voy a tener que probar actividades nuevas y desconocidas.
- No tendré que quedar en ridículo y sentirme raro en esas clases.
- No tendré que sentir que fallé cuando lo deje.

Una vez que has identificados los pros y los contras, puedes hacer un *tapping* específico para ellos.

Tu imagen de la pérdida de peso: el árbol de *tapping*

¿Recuerdas nuestro árbol de *tapping*? Vamos a hacer uno para perder peso, para identificar los efectos secundarios, las emociones, los sucesos y las creencias que relacionas con el peso, la comida, el cuerpo, el ejercicio y demás.

Puedes descargar un árbol en blanco de <www.thetappingsolution.com/tree>, o puedes dibujar el tuyo.

A continuación enlisto algunos ejemplos de lo que podría ajustarse a cada categoría. Úsalos como punto de partida para llenar tu propio árbol.

Las hojas: efectos secundarios

Cinco kilos de más.
Baja energía.
Celulitis.
¡Estoy gordo!
No tengo músculos.
La ropa no me queda bien.
Pierdo el aliento.
Autoimagen pobre.

Las ramas: emociones

Ira.
Tristeza.
Vergüenza.
Remordimiento.
Fracaso.
Miedo a ser juzgado.

El tronco: sucesos

Cuando John me dijo gordo.
Cuando mi mamá me dijo que no comiera tanto.
Cuando invitaron a bailar a todo mundo menos a mí.
Cuando no me quedaron mis jeans preferidos.
Cuando mi esposo me dijo que no me veía como hace 20 años.
Cuando mi entrenador dijo que no estaba poniendo suficiente empeño.

Las raíces: creencias limitantes

No puedo perder peso; lo he intentado antes.
Es difícil perder peso.
Está en mis genes.
Soy de “huesos anchos”.
Tienes que privarte de muchas cosas para perder peso.
Seré vulnerable si pierdo peso.

Recuerda: las creencias se construyen de experiencias y mensajes recibidos en el transcurso de la vida. Usamos esta “evidencia” para seguir manteniendo nuestras creencias. Cuando quitamos los “soportes” de debajo de la creencia por medio del *tapping*, podemos empezar a crear nuevas creencias que sostienen nuevas decisiones sobre cómo nutrimos y movemos nuestro cuerpo.

En las siguientes páginas explicaré mejor algunas de estas creencias limitantes, así podrás determinar con cuáles te identificas.

Creencia limitante 1: No puedo perder peso

Si no has tenido éxito en las dietas anteriormente, quizá estés luchando con la poderosa creencia de que no puedes perder peso. Podrías creer que sólo eres capaz de perder cierto peso o que no puedes perder nada. Cuando sientes que no puedes triunfar, es fácil desarrollar una actitud de “¿para qué molestarme?” Esta actitud se sobrepondrá a tu deseo de comer sano y ejercitarte, hasta que parezca una batalla constante para ¡lograr cualquier progreso!

Aunque lo haya intentado antes y no haya funcionado...

Aunque sea imposible para mí perder peso...

No sé para qué debo someterme a esto de nuevo... ¿para qué molestarme?

O tal vez pienses que no puedes adelgazar porque toda tu familia batalla con el peso, así que así será para ti. O alguna vez te dijeron que tienes metabolismo lento, y desde entonces has creído que tu cuerpo no quiere perder peso.

Aunque nadie en la familia puede perder peso ni yo tampoco...

Aunque mi metabolismo es lento y no puedo perder peso...

Aunque mi cuerpo es diferente al de los demás y se aferra al peso, yo me acepto profunda y completamente.

Creencia limitante 2: Es difícil perder peso

Es fácil ver por qué esto es una creencia; después de todo, ¡hay mucha evidencia para probarlo! Todo lo que uno tiene que hacer es recordar el gran esfuerzo que se requirió para seguir la última dieta — en especial, si conllevaba preparar alimentos desconocidos, medir y pesar todo lo que se comía y aprender nuevos métodos para cocinar—. Y además de todo, ¡tenías que hacer ejercicio! Tienes que crear nuevos hábitos, y todos sabemos lo difícil que es cambiarlos (otra creencia limitante). Las razones por que quieres perder peso y estar saludable pierden fuerza junto a los ¡por qué no!

Éste es un magnífico punto para hacer *tapping* porque ayudará a aliviar la frustración que suele acompañar las etapas tempranas del aprendizaje de algo nuevo. Hacer *tapping* con los sentimientos que afloran cuando estás fuera de tu zona de confort te permite aguantar lo suficiente para que la nueva actividad se vuelva familiar.

Aunque sea tan difícil perder peso...

Aunque no quiero esforzarme...

Aunque tendré que esforzarme mucho para comprenderlo...

Aunque creo que no tengo lo que se necesita para soportarlo, me acepto completa y profundamente.

Creencia limitante 3: Tienes que privarte de muchas cosas para perder peso

Tal vez pienses que este pensamiento es verdadero porque lo has experimentado, y también es lo que todas las dietas refuerzan. Aunque has probado regímenes que te permiten comer una golosina de vez en cuando, ciertamente tendrás que alejarte de ciertas cosas. Para la mayoría de nosotros, esto trae una cascada de emociones, ¡todas perfectas para el *tapping*! Haz *tapping* para el miedo, la frustración, la ira y la rebelión. Prosigue y despotrica mientras haces *tapping*.

Aunque no pierda peso pese a dejar de comer dulces...

Aunque no pueda comer tanto como quiero...

Aunque pasaba hambre en la última dieta y tenga que hacerlo de nuevo...

Aunque me dé miedo sentir hambre...

Aunque me enoje por no obtener lo que quiero, me acepto profunda y completamente.

Creencia limitante 4: Seré vulnerable si pierdo peso

¿Recuerdas el capítulo 4, donde descubrimos todas las razones escondidas por las que hacer un cambio sería peligroso? Los por qué no escondidos desempeñan un gran papel en la pérdida de peso. A menos que trabajes para liberarlos, no obtendrás el éxito que desees.

A pesar de que conscientemente podríamos querer adelgazar, el subconsciente podría albergar sus propias razones para mantener el peso. No siempre son evidentes y tal vez tengas que investigar para sacarlas a la luz. Por ejemplo, si tienes un historial de trauma o abuso, el peso puede ser un mecanismo de defensa. Puedes sentirte protegido con esos kilos de más. Cuando empiezas a perder peso, puedes terminar sintiéndote vulnerable y expuesto.

Aunque tengo miedo de recibir atención no deseada...

Aunque no seré capaz de protegerme si pierdo peso...

Aunque si pierdo el peso extra podrán lastimarme de nuevo...

Necesariamente requerimos un plan para protegernos; es parte de nuestro plan de supervivencia. Si perder peso parece amenazar tus relaciones con otras personas, es mejor que empieces a creer que ponerte en forma será una batalla. Los cambios que hacemos afectan a los que nos rodean y algunas veces dan como resultado que traten de sabotear nuestros esfuerzos.

Aunque mi mamá/esposo/mejor amigo estarán/se pondrán celosos si pierdo peso...

Aunque mi familia siempre se pone difícil si no como con ellos...

Aunque quiero ser como los demás y pedir postre cuando salimos...

Mantener una identidad estable es uno de los impulsos más fuertes en nuestra naturaleza. Es un delicado equilibrio que puede alterarse con facilidad al hacer un gran cambio. ¿Quién serás cuando pierdas peso? ¿Qué dijiste que harías cuando perdieras peso?, ¿regresar a la escuela, saltar en paracaídas, cantar en un escenario? ¿Qué tal si no estás listo para eso? He aquí una estrategia: haz *tapping* para las creencias que te impiden llevar una vida sana. Después puedes tomar una decisión por separado —y hacer una serie de *tapping* distinta— para saber si quieres hacer o no esos cambios.

Aunque me da miedo tener que hacer grandes cambios en mi vida cuando pierda peso...

Aunque no sepa en quién me convertiré si pierdo peso...

Aunque temo no ser feliz cuando pierda peso —y después ¿qué?—, me acepto completa y profundamente.

Éstos son sólo algunas de las creencias limitantes más comunes que la gente encara cuando quiere perder peso. Es probable que te hayas identificado con al menos una de ellas. Si no has podido ni puedes perder peso, ahonda en tus experiencias para encontrar lo que te sucede. Cavar más profundo podría requerir investigación, hablar con tus padres sobre cómo eras de niño (y su experiencia con tu aumento o pérdida de peso), hablar con un amigo, etcétera.

Ejercicio: tu árbol de *tapping* para perder peso

Anímate y llena tu árbol de *tapping* para perder peso. Recuerda, puedes descargarlo de <www.thetappingsolution.com/tree>. Tal vez haya mucho que llenar, así que ¡no te desanimes! En lugar de eso, da un paso a la vez y ten en mente que hacer *tapping* con los diferentes elementos del árbol marcará una gran diferencia no sólo en tu viaje para perder peso, sino en todas las áreas de tu vida.

CAPÍTULO 9

Cómo crear amor y relaciones sanas

Nuestros padres, hijos, esposas y amigos seguirán presionando cada botón que tenemos, hasta que nos demos cuenta de qué es lo que aún no queremos saber de nosotros mismos. Nos guiarán hacia nuestra libertad en cada ocasión.

BYRON KATIE

Fue amor a primera vista.

De hecho, no es verdad. “La primera vista” sucedió cuando ella tenía 10 años. Años después descubrí que tal vez había sido amor a primera vista —ella estaba loca por mí—, pero yo era un chico de 18 años muy en onda, que (por varias razones) no reparaba en la mejor amiga de mi hermana menor.

Cuando volvimos a vernos, 15 años después, fue como amor a primera vista. O al menos interesados, pero no seguros a primera vista. Y después el *tapping* cambió todo. Bueno, déjame regresar un poco y explicar lo que sucedió. Hace algunos años estaba soltero por primera vez en seis años. Estaba saliendo de una relación comprometida con una persona maravillosa; sólo que las cosas no salieron como esperamos. A pesar de que sabía que tomar caminos distintos sería la mejor decisión, no era nada sencillo.

Saber algo —razonar que es lo correcto, incluso intuir que vas en la dirección correcta— no necesariamente hace que duela menos el corazón. Cuando una relación termina, hay muchas piezas de tu vida que tienen que reacomodarse. Hay tanto cambio, tanta incertidumbre. No hay adulto vivo que diga que no se ha sentido con el corazón partido y todo lo que conlleva. Así es justo como me encontraba.

Lo bello de usar *tapping* en una situación como ésa es que se entiende de maravilla con el proceso de sanado natural. No creo que puedas terminar una relación larga, hacer *tapping* por una hora y sentirte bien al día siguiente. Pero sí creo que puedes usarlo para atravesar el proceso de luto emocional y el proceso de dejarlo partir.

Sin el *tapping* podrías obsesionarte con un amante anterior durante meses o años. Podrías quedarte atorado, sintiendo ira contra tu ex pareja y cargando el peso —dolor y experiencias negativas— en tu próxima relación. El *tapping* puede ayudarte a perdonar, dejar ir y seguir adelante.

Así que heme ahí, soltero de nuevo y preguntándome qué seguía. ¿Cómo avancé? ¿Salí de nuevo? ¿Qué salió mal en mi última relación? ¿Necesito cambiar? ¿Fue mi culpa?

Es común que la gente se haga estas preguntas una y otra vez, sin respuestas reales, conclusiones

ni desenlace. Y claro que me hice estas preguntas y usé las EFT para seguir adelante. Por ejemplo, cuando empecé a pensar en salir de nuevo, emergieron algunos pensamientos, creencias y emociones.

“Tengo 31 años, ¿adónde salgo en una cita? ¿Tengo que buscar en línea? Es muy bochornoso tener que crear un perfil y escoger una foto. Argh. No quiero verme en esa situación una vez más...”

Así que hice *tapping*.

Aunque estoy estresado por salir de nuevo, me acepto profunda y completamente.

Aunque no estoy listo para salir de nuevo... (¿tengo que buscar en línea? Es tan bochornoso...), me acepto profunda y completamente.

Aunque no quiero salir de nuevo, me acepto profunda y completamente.

Observa que el *tapping* que hice es el más simple que puedes hacer: toma exactamente lo que estás pensando y conviértelo en frases para el *tapping*.

Una vez hecho el *tapping*, me sentí relajado. Poco después, el cambio cognitivo se presentó.

“¿Sabes? Tal vez sea divertido tener citas. Estoy seguro de que conoceré gente interesante. Si no sale bien, ¡al menos puedo reírme de ello con mis amigos!” Usé las EFT ampliamente en este periodo para sanar, dejar ir y seguir adelante. Hice *tapping* para muchos asuntos. Una vez que hube dedicado unos meses a sanar, hacer *tapping* diario y construir una nueva vida, descubrí que estaba listo para salir una vez más. Les ahorraré los detalles de las primeras citas, porque no enseñan lecciones; al menos ninguna relacionada con el *tapping*. Pero con la energía renovada que conseguí gracias al *tapping* —y con una alineación verdadera para avanzar en mi vida y encontrar la pareja ideal para mí— surgió una nueva idea.

Pregúntate... ¿Qué temas de las citas?

Observa la lista de creencias limitantes que viene a continuación y ve si te identificas con alguna de ellas. Puedes tratar de decirlas en voz alta para revisarlas y asignarles un número en la escala del uno al diez, donde el diez indicará que algo es totalmente verdadero para ti.

- ¿Para qué molestarse? De cualquier forma, nunca funciona.
- No soy suficientemente atractivo/delgado/rico/interesante.
- Me tomará mucho tiempo.
- No sé cómo salir a citas.
- Tengo problemas para conocer gente.
- Soy muy quisquilloso/viejo/necio/ocupado.
- Tengo hijos.
- Mi trabajo es muy demandante.
- No tengo tiempo para salir.

¿Recuerdas la chica que mencioné al principio del capítulo?, ¿la que conocía desde hacía 15 años? Se llama Brenna, y había sido la mejor amiga de mi hermana, Jessica, todo ese tiempo. Sólo nos conocíamos de saludo. La veía en la casa cuando iba a visitar a mis padres y Jessica, y de vez en

cuando me enteraba de lo que hacía. Aunque me parecía atractiva, nunca fuimos muy cercanos. Pero, por alguna razón, se me ocurrió preguntar a Jessica cómo estaba Brenna y si estaba saliendo con alguien. Un poco vacilante, Jessica dijo que no, que estaba soltera. Le pregunté qué pensaría si saliéramos.

A esas alturas, la diferencia de ocho años no significaba nada. Se me ocurrió que podría hacer valer el hecho de que yo le gustaba a Brenna. Aunque al principio Jessica se sintió un poco incómoda por el hecho de que su hermano saliera con su mejor amiga, dijo que teníamos mucho en común.

En un impulso, contacté a Brenna por correo electrónico. Charlamos un poco y nos pusimos al corriente, hasta que una serie de circunstancias nos unió unas semanas después. Nos encontramos en un evento en Nueva York donde hablaba del *tapping*. Brenna se había ofrecido para ayudar a un experto de las EFT, Carol Look, quien organizaba el evento.

Hubo algunas chispas en los primeros días, pero no estaba convencido. “Brenna es maravillosa para mí de tantas maneras —le dije a Carol—, pero no creo que sea la elegida. No sé por qué, pero parece que no me abre su corazón. Necesito a alguien que sea completamente amorosa y comprometida en una relación.”

Así, un día después de haber hablado con Carol, Brenna fue a verme y me preguntó si quería hacer *tapping* con ella cara a cara. Quería trabajar un poco una relación previa. Accedí, me quité el saco de “creo que me gusta esta chica” y me puse el saco de “haré lo que sea para ayudar a este ser humano a sanar”, y así empezamos.

Me contó que su relación previa había sido muy dolorosa. En resumen, su novio tenía dos caras. La había engañado, tenía otra relación al mismo tiempo, nunca terminó realmente con ella y en general había sido un patán. Pude sentir su dolor cuando hablaba de ello.

Empezamos a hacer *tapping* para lo que había sucedido, su historia. Ésta suele ser la manera más fácil de liberar la capa superficial de dolor para descubrir lo que realmente sucede. Usualmente, cuando hacemos *tapping* mientras compartimos el pasado, empezamos a reconocer que los problemas van más allá del evento en sí. Empezamos a descubrir las heridas más profundas que había debajo.

Conforme compartía lo que le había sucedido y sus sentimientos al respecto, Brenna me dijo que se sentía humillada por la forma en que la trató su ex novio. Tan pronto como pronunció esa palabra, “humillada”, pude percatarme de que retrataba sus heridas más profundas y el núcleo de su dolor. Así que hicimos *tapping* para ese sentimiento en particular.

Aunque estoy tan humillada por lo que sucedió, me acepto profunda y completamente.

Esa palabra desencadenó tantas cosas que nos concentramos en ella una y otra vez, haciendo varias series de *tapping* con las mismas frases. Cuando estés haciendo *tapping*, busca palabras clave y frases que le den al clavo. Al igual que con Judy, quien estaba muy enojada con su padre —y ese sentimiento era todo lo que tenía que trabajar para limpiarse por completo—, Brenna se sentía humillada por lo que había sucedido. Enfocarse en esa palabra le causó un mar de llanto y, finalmente, un gran suspiro de alivio.

Después hicimos *tapping* para las creencias que había formado en esa experiencia, como: “No puedo confiar en los hombres”. Es fácil ver por qué una experiencia tan dolorosa como ésa puede

crear una creencia así. Si no se sana y cura, la persona recreará las mismas situaciones una y otra vez o se mantendrá lejos de las relaciones para evitar el dolor.

Fue hermoso ver cómo se relajó Brenna y soltó el pasado. Me contó que se sentía mucho mejor y me agradeció por mi tiempo. Pero para mí eso no fue lo más emocionante. Lo que realmente me impresionó fue lo que ocurrió en la cena, 30 minutos después.

¿Recuerdas mis reservas sobre Brenna?, ¿qué sentía que no me abría su corazón? Mientras nos sentábamos para cenar aquella noche, me impresionó notar cuán abierto podía sentir su corazón. Mis sentimientos empezaron a cambiar inmediatamente. No habían pasado ni diez minutos de la cena cuando me dije: “Esta mujer es maravillosa; me estoy enamorando de ella”.

¿Qué había cambiado en esa sesión de *tapping* de una hora que había tenido tal efecto en mis sentimientos hacia Brenna? ¿Y por qué esta lección es tan importante para ti? Antes de nuestra sesión conjunta, Brenna estaba asustada de salir lastimada una vez más. Proyectaba su experiencia negativa en su realidad actual, y estaba afectando la forma como actuaba, las decisiones que tomaba, las cosas que decía, y demás.

En cuanto a mí, había estado muy temeroso de salir al mundo, de estar soltero de nuevo, de que me rompieran el corazón una vez más. Pero hice *tapping*, y cuando me di cuenta, Brenna había entrado a mi vida. Brenna sintió algo similar. Estaba asustada de salir humillada una vez más, de que no pudiera confiar plenamente en mí. Así que hizo *tapping*, y después se dio cuenta de que estábamos en una relación amorosa y comprometida.

Lo que me pareció más interesante de esta experiencia fue cuán diferente me sentí con Brenna cuando abrió su corazón y dejó ir el pasado. Nada cambió en el exterior, lo que hacía, su personalidad o quién era en su interior. Simplemente dejó ir los antiguos temores y abrió una parte de ella y su corazón. Eso cambió todo para mí.

Brenna y yo nos casamos el 22 de septiembre de 2012. Si nuestra historia no es un testimonio del poder del *tapping*, ¡no sé qué lo sea!

Revisión de bagaje

Todos entendemos el término bagaje como algo que tiene que ver con las relaciones. “Trae mucho bagaje.” “No saldría con él; trae mucho bagaje consigo.” Aquí, “bagaje” se enfoca en las experiencias negativas anteriores, sucesos y creencias que se llevan a las nuevas relaciones.

¿Por qué nunca decimos que un niño trae bagaje? ¡Porque la mayoría de ellos no tiene! “Bagaje” es todo sobre lo que hemos hablado en el libro: las emociones negativas, los sucesos determinantes y las creencias limitantes que hemos recolectado en nuestra vida y que cargamos con nosotros todo el tiempo.

Antes de que Brenna y yo nos juntáramos, los dos teníamos bagaje de nuestras relaciones anteriores. Y de no haber utilizado las EFT para librarnos de él, tal vez no estaríamos juntos. Peor aún: podríamos haber comenzado una relación poco sana, pues traeríamos nuestra basura del pasado a la relación presente.

¿Por qué atraer el mismo tipo de persona una y otra vez? ¿Por qué nuestras relaciones suelen empeorar conforme envejecemos? Tal vez pienses que la sabiduría llega con el tiempo y la experiencia, pero, en vez de eso, mucha gente se vuelve más intolerante y furibunda mientras más intenta tener una relación. De nuevo, es el bagaje que recogieron en cada relación, experiencia tras experiencia.

Si pudiéramos observar el bagaje que llevamos con nosotros, nos haría reír o llorar, o ¡las dos! Imagina cada experiencia negativa, emoción o creencia que tengas de relaciones anteriores. Si cada una de ellas fuera una maleta que tuvieras que llevar contigo a todos lados, ¿llegarías lejos?

Es muy sencillo. Puedes elegir sanar, dejar ir y mandar esas maletas a donde pertenecen, o puedes sentirte presionado por el resto de tu vida. ¿Qué tan sano puedes ser en tu relación actual, o cuán exitoso puedes ser para encontrar a la pareja ideal, si estás cargando esto siempre?

Guion de *tapping*: bagaje de una relación

(El cuadro de puntos de *tapping* puede verse en la página 46.) Éste es un guion general para empezar a sacar y limpiar asuntos de tus relaciones anteriores. Mantente alerta para localizar memorias específicas e ideas que salgan a flote, y haz *tapping* también para ellas.

Punto de karate: Aunque tenga todo este bagaje de otras relaciones, tal vez pueda aceptarme de todas maneras.

Punto de karate: Aunque he acumulado todo este bagaje de otras relaciones, elijo encontrar una manera de no cargarlo más.

Punto de karate: Aunque he estado cargando este bagaje —y vaya que está pesado—, sólo voy a aceptar que esto es lo que he estado haciendo y me acepto de cualquier manera.

Ceja: Este bagaje de una relación...

Costado del ojo: Todas las heridas y miedos...

Bajo el ojo: El dolor y el sufrimiento...

Bajo la nariz: Todas esas lágrimas...

Barbilla: He estado acumulando todo este bagaje...

Clavícula: Y lo he llevado a cada relación...

Axila: Como un recordatorio para mantenerme a salvo...

Coronilla: Pero ¡vaya que se está poniendo pesado!

Ceja: Todos estos viejos fantasmas y recuerdos...

Costado del ojo: Pero, si pudiera encontrar una manera...

Bajo el ojo: Para dejar de lado alguna de estas maletas...

Bajo la nariz: Estoy listo para viajar más ligero...

Barbilla: ¿Qué tal si me dieran ganas de tener una cita?

Clavícula: Me pregunto qué posibilidades podrían abrirse...

Axila: Estoy tan contento de deshacerme de algunas de estas viejas maletas...

Coronilla: Estoy listo para viajar más ligero...

Para una sesión de *tapping* más amplia, visita <www.thetappingsolution.com/tap8>.

Bagaje de nuestros padres

Nuestros padres suelen ser el primer ejemplo de lo que debe ser una relación. En especial porque están con nosotros en nuestros años de formación, hay una fuerte tendencia a moldearnos por lo que hacen y dicen.

En el caso más extremo, los patrones de abuso —verbal, físico y emocional— tienden a repetirse una y otra vez, de generación en generación. Si un niño vio a su padre golpear a su madre cuando estaba enojado, entonces el niño aprende, de manera subconsciente, que ésa es una respuesta o comportamiento adecuado. En efecto, hay infinidad de ejemplos de lo opuesto, los de aquellos que juraron nunca ser violentos como sus padres; pero esa elección suele requerir un crecimiento significativo a nivel individual y sanar el patrón generacional.

Aun sin haber abuso familiar, los niños recogen los patrones más sutiles de las relaciones y los llevan consigo. ¿El papá llega serio y se encierra después de un día estresante de trabajo? ¿La mamá molesta al papá para que haga las cosas? ¿Qué aprenden los niños de presenciar todo esto? Uno se queda con la impresión de que así son las cosas en la vida.

Tal vez conozcas la canción popular llamada “Cat’s in the Cradle”, de Harry Chapin, que cuenta la historia de un padre que no puede jugar con su hijo, que no tiene tiempo porque está muy ocupado por el trabajo. Cuando el hijo crece, su padre se jubila y quiere pasar más tiempo con él, para remediar el pasado. Esta vez, el hijo es quien está muy ocupado. El padre se lamenta entonces de que su hijo haya crecido para ser como él.

Podemos usar las EFT para romper con estos patrones generacionales, para evitar traerlos a nuestras nuevas relaciones. Una de las formas más efectivas de hacer esto es aplicar el *tapping* en nuestras experiencias y problemas de la niñez. Atestiguar y recordar lo que sucedió entre tus padres, y hacer *tapping* para las emociones, sucesos y creencias que se formaron a raíz de esos sucesos, puede provocar un gran cambio.

Pregúntate... Bagaje de nuestros padres

¿Cuáles “lecciones” estás cargando? ¿Alguna de estas afirmaciones es verdadera para ti?

- El amor duele.
- No puedes abandonar, sin importar cuán mal se ponga la situación.
- Tendrás que dejar de ser tú para estar en una relación.
- Tendrás que abandonar las cosas que amas.
- El que se enoja tiene todo el poder.
- Nunca hablas de tus necesidades y nunca esperas que se satisfagan.

¿No estás seguro de cómo empezar a encontrar tu historial familiar sobre las relaciones? ¡Aquí hay algunas preguntas para que empieces!

- ¿Cómo se mostraba el amor en tu familia?
- ¿Cómo se manejaban los desacuerdos?
- Si alguien necesitaba ayuda o tenía un problema, ¿cómo recibía apoyo?
- ¿Quién tenía el poder y cómo lo sabías?
- ¿Qué escuchaste sobre las relaciones, sobre cómo eran los hombres y las mujeres?
- ¿Cómo se mostraban afecto tus papás? ¿Con otros miembros de la familia?

Ahora sal de tu familia inmediata y observa cómo eran las relaciones de tus abuelos, tíos, etcétera, y haz las mismas preguntas. Esto suele ayudar a identificar patrones y creencias que se han transmitido de generación en generación.

Perfil profesional: doctor Joe Mercola

Además de Gary Craig, fundador de las EFT, nadie ha promovido tanto este método como el doctor Joe Mercola. Fundador del Dr. Mercola's Natural Health Center de Chicago, Joe Mercola brinda información médica y recursos a millones de personas a través de su sitio web Mercola.com, el cual se creó en 1997 y hoy en día es uno de los sitios especializados en medicina natural más visitados.

Los antecedentes del doctor Mercola como médico osteópata son únicos; practica la medicina osteopática con un acercamiento integral. Al estudiar la medicina tradicional y natural, el doctor Mercola se ha enfocado en el cuidado de la salud y la prevención.

También es un gran defensor de las EFT. Su primer contacto con ellas fue al terminar una relación personal, cuando recibió la ayuda de una mujer que le enseñó a usar el *tapping* para trabajar con su sentimiento de “no merecer”. De inmediato se sintió mejor, y semanas después encontró ¡una relación increíble! Esta experiencia personal con las EFT le dejó el deseo de aprender más, y empezó a ofrecer ese método en su sitio web como una herramienta para otros.

Recuerdo en particular haber asistido a una conferencia en que el doctor Mercola hablaba sobre la salud general y el bienestar. Pasó más de una hora detallando las acciones más importantes para la salud, como tener niveles adecuados de vitamina D, comer alimentos frescos sin procesar, hacer ejercicio, tomar algunos suplementos y demás. Después de abordar esos temas con gran detalle, concluyó su plática diciendo que, aunque todos estos elementos eran importantes para mantenerse sano, había una pieza fundamental que necesitaba tratarse primero, porque tiene una mayor repercusión en la salud: ¡los traumas de la niñez! ¿Cuál fue su elección para tratar el trauma de la niñez y los factores emocionales que causan estrés? Bueno, las EFT, claro está.

Bagaje de las relaciones anteriores

Emily se había divorciado hacía más de un año, pero el dolor aún era muy intenso. Después de un matrimonio de 15 años, acomodar las piezas de su vida una vez más era más difícil de lo que se imaginó.

A pesar de saber que el divorcio era la mejor decisión para ella, sentía dolor. Aunque ya había experimentado un gran alivio, crecimiento y cambios positivos en el año subsecuente, todavía se

sentía muy lastimada. Sólo con pensar en tener una nueva relación se aterrorizaba; el peligro potencial era muy alto. Así que se enfocó en su carrera para apartar su mente del pasado. Dijo que era tiempo de seguir adelante, pero no encontraba una manera de hacerlo.

Cuando nos sentamos para hacer *tapping* juntos, me contó todo lo que había pasado y cómo se sentía. Voy a hacer un recuento de lo más importante de la hora que estuvimos haciendo *tapping* y nos concentramos en declaraciones para cada suceso o emoción. De esta manera podrás ver el progreso y evolución de la sesión e identificar en qué aspectos puedes hacer *tapping*.

Conforme lees esto, piensa en las relaciones previas de las que guardas emociones negativas, como ira, tristeza o duelo.

Haciendo *tapping* para el divorcio de Emily

Problema 1: No hubo cierre. Rompimos, pero hablamos de vez en cuando; no sé cuándo dejaré de verlo y algo se siente incompleto.

Es muy raro que los rompimientos sean perfectos. Se dejan cosas sin decir o sólo se dicen las malas, o bien el momento de decirlas no es el adecuado. Hacer *tapping* libera ese remordimiento.

Problema 2: Los recuerdos son lo más difícil. Me llegan como un golpe repentino en el estómago.

Cuando construimos una vida alrededor de alguien, podemos sentirnos en otro planeta cuando ya no está. Algunas veces, las pequeñas cosas nos recuerdan cómo era. Si no sanamos la relación, recordaremos una y otra vez. Esto es lo que le sucedía a Emily.

Problema 3: Estoy preocupada por él. Siempre estaba cuidándolo. Siento tristeza y duelo porque está solo.

La parte más protectora de nosotros quiere dar, ayudar y apoyar a nuestro compañero, incluso si nos duele o no recibimos nada a cambio.

Problema 4: Siento que he desperdiciado 15 años de mi vida tratando de hacerlo feliz. Estoy enojada por eso.

Por lo regular, las personas primero se enojan; después se entristecen. En este caso, Emily había estado centrándose en la tristeza de la situación, y cuando hizo *tapping* para ello, la ira afloró de tal modo que no sabía qué sentía.

Sus instintos maternos y protectores no venían de un lugar sano. Cuando hizo *tapping*, su resentimiento acumulado afloró.

Problema 5: Todo el proceso del divorcio fue un desastre. El día que estuve en los tribunales para terminarlo fue terrible. Me enfermo con sólo hablar de ello.

En este punto de la sesión, afloró un recuerdo específico y doloroso. En lugar de las frases

básicas de “aunque...”, le dije que hiciera *tapping* mientras contaba su historia y me describía lo que había sucedido aquel día, paso por paso.

Problema 6: Es difícil haberse alejado. Quiero que me necesiten, y él me necesitaba.

Observa la conciencia que Emily expresa. En este punto habíamos hecho mucho *tapping* para la ira, la tristeza y los sucesos dolorosos específicos, y empezaba a admitir algunos de los problemas sutiles de la relación. Identificarlos y limpiar la causa original haría una gran diferencia para salir adelante.

Problema 7: Voy a cumplir 41. ¿Ahora qué?

Al comienzo de la sesión, Emily ni siquiera consideraba una nueva relación. Sin embargo, ahora su mente se había abierto a la posibilidad, y sus creencias limitantes ¡estaban aflorando!

Problema 8: Estoy lista para dejarlo ir.

Después de hacer algo de *tapping* sobre su edad y sus posibilidades futuras, dijo espontáneamente: “Estoy lista para dejarlo ir”.

Lo anterior muestra cómo una sesión de *tapping* puede evolucionar, al pasar de un problema a otro. En un proceso de curación más tradicional, cada paso podría tomar meses. Con las EFT también abordamos las emociones y lecciones de cada paso del camino, pero lo hacemos mucho más rápido.

En lugar de atascarnos en la ira por meses o años, podemos procesar ese sentimiento en minutos, echar un vistazo a lo que nos acontece y avanzar.

Aquí, la oportunidad consiste en dejar ir el bagaje de las relaciones anteriores, de los patrones generacionales de nuestros padres, y crear una relación sana que nos enriquezca en los niveles más profundos.

Hacer *tapping* para tu relación actual

Es obvio que estos mismos patrones —el mismo bagaje— pueden aparecer en tus relaciones actuales, de la misma manera que cuando buscas una nueva relación. He descubierto dos áreas principales para centrarnos en las relaciones, las cuales marcan la mayor diferencia.

De la primera ya hemos hablado: echar un vistazo a lo que aprendimos de nuestros padres sobre las relaciones, las experiencias que hemos tenido en relaciones previas y cómo nuestro pasado afecta nuestra relación actual.

La segunda forma de usar el *tapping* es en los asuntos menos complicados, la frustración diaria con un compañero, los desacuerdos, etcétera. Si tienes una relación muy amorosa y abierta, incluso puedes hacerlo con tu pareja. Pero he descubierto que, con más frecuencia de lo que se creería, es más efectivo hacer *tapping* individualmente y regresar al asunto después de haber liberado algo de la carga que lo rodeaba.

Una advertencia. Cuando tu compañero esté enojado contigo, no siempre es buena idea sugerirle:

“¿Por qué no haces *tapping* para eso?” ¡Esto suele empeorar las cosas! La gente quiere reconocer sus emociones y sentimientos primero, no sólo hacerlos a un lado como si estuvieran mal o no significaran nada. Así que el primer paso siempre tiene que ser sólo eso. Después, una vez que tu compañero se sienta escuchado, puedes considerar hacer *tapping* juntos para liberar la carga.

De la misma manera, tu trabajo no es “arreglar” a tu compañero, porque el *tapping* no es una herramienta para hacerlo. Trabaja con tus asuntos en primer lugar. Si tu compañero se enoja fácilmente, no pienses en cómo puedes hacerlo cambiar. En vez de ello, piensa cómo reaccionas a esa ira. ¿Eres abierto y amoroso? ¿Reaccionas a ésta? Así, puedes usar las EFT para ti, a fin de cambiar el patrón. ¡Te sorprenderás con lo que sucede!

Ejercicio: bagaje de las relaciones

En lugar de un árbol, veamos todo el bagaje que cargamos cuando de relaciones se trata. (Siéntete libre de hacer un árbol de *tapping* para las relaciones, si quieres hacerlo.)

1. Bagaje del historial de relaciones anteriores. Haz una lista de las relaciones significativas que has tenido hasta ahora; incluso si algunas no duraron o no hubo amor de por medio. Considera cualquiera que haya podido dejar algo, incluyendo aventuras, amores de una sola noche, rebotes, besuqueos y errores de oficina. (Aun si los efectos residuales son sólo ¡vergüenza!)

2. Encuentra tus razones. ¿Cuáles crees que fueron las causas por las que terminó la relación? Lo que importa aquí es la manera en que lo recuerdas, no la forma en que te lo cuenta tu mejor amigo o hermana.

3. Conclusiones. Según lo que puedas recordar, ¿cuáles fueron las conclusiones a las que llegaste de por qué terminó tu relación? Algunas ideas podrían ser:

- No era atractivo/inteligente/sensual/delgado/rico.
- Él/ella no soportó que tuviera hijos.
- Era muy demandante/celoso/meloso.
- Era muy inseguro.
- No hay nada malo conmigo.

4. Califícalo. Toma una de tus declaraciones y califícala con la escala del uno al diez, de acuerdo con cuánto te identifiques al decirla. Escribe el número.

- ¿Te has sentido así anteriormente?
- ¿Qué sucedió en ese entonces, qué viste o escuchaste que te llevó a esa conclusión?

5. Haz la película. Usa la “técnica de la película” (pág. 101) para hacer *tapping* en cualquier incidente relacionado con esas creencias y derriba todas las creencias de ese evento. Una vez que hayas proyectado el filme, regresa, pronuncia la declaración del comienzo y califícala. Tal vez notes que tu número ha cambiado mucho.

6. Sigue adelante. Conforme afloran nuevos recuerdos, haz *tapping* de la misma manera hasta que se derrumben.

Regresa al paso 3 y vuelve a examinar las razones por las que terminó la relación. Es casi seguro que serás capaz de verlo y sentirlo de distinta manera.

Nota: El *tapping* no se lleva lo que sucedió —si te engañaron, por ejemplo—, pero amputa el trauma (bagaje) asociado con los hechos. Sigues aprendiendo de los sucesos sin guardar los sentimientos desagradables asociados a ellos.

CAPÍTULO 10

Cómo ganar dinero y alcanzar tus sueños

Aléjate de aquellos que intentan menospreciar tus ambiciones. La gente pequeña siempre hace eso, pero los verdaderamente grandes te hacen sentir que tú también puedes ser grande.

MARK TWAIN

Aun en mis sueños más descabellados, lo que quería hacer era imposible.

Por fortuna, yo no lo sabía... Había estudiado las EFT durante varios años, utilizándolo con clientes, amigos, familia y quienquiera que quisiera probarlo. Estaba sorprendido por los resultados que veía en la gente a mi alrededor y por mis resultados personales. Pero estaba aún más sorprendido por lo que leí en el artículo de Gary Craig, “EFT Insights” (“Las EFT y los cambios cognitivos”), el cual daba testimonio de gente alrededor del mundo que lograba resultados milagrosos en una gran cantidad de asuntos (ya se publicó como libro para EFT Universe). Me dije: “Tiene que haber un documental que muestre las EFT en acción, y ¡yo lo haré!” Esa declaración podría tener sentido si la hiciera un director de documentales o tal vez un experto de tiempo completo de las EFT. Pero no para alguien que en ese entonces compraba, reparaba y vendía casas. Alguien sin ninguna experiencia en la filmación, con recursos financieros limitados (vivía en un departamento de 152 m²) y sin ningún equipo para realizar su idea.

Lo que tenía era visión. Sabía que el mundo debía conocer esta información, que me apasionaba y que nada iba a detenerme. Lo que no sabía era todo lo que tendría que suceder para hacer mi sueño realidad. ¡La ignorancia es una bendición!

Sólo dos semanas después de concebir la idea, había agotado mis tarjetas de crédito, obtenido una línea de crédito y buscado debajo del colchón para encontrar monedas y así gastar 40 000 dólares en cámara, equipo de audio, iluminación, computadoras y todo lo que me faltaba para hacer una película. También tenía la ayuda de mi hermana pequeña, Jessica. El reclutamiento sucedió más o menos así:

Yo: Oye, Jess, ¿conoces lo del *tapping*? ¿Qué te parecería hacer una película sobre ello? No sé cómo nos irá, pero sí sé que será una gran aventura.

Jessica: Bueno, no sé nada de hacer películas, pero me encanta el *tapping*. ¡Claro, por qué no!

Y con mi mejor amigo, Nick Polizzi:

Yo: Oye, Nick, fuiste a la escuela de diseño gráfico, tienes algo de artista. Ya conoces el *tapping*, ¿no? Lo hemos practicado un par de veces. ¿Quieres hacer una película de eso? ¿Podrías filmarla y

editarla?

Nick: Mmm... Nunca he filmado un documental, pero seguro me las arreglo. ¿Por qué no?

No hubo más charlas; así fue como empezó. Tuvimos una idea y la perseguimos. Cuando cuento esto en entrevistas para la radio o en una ponencia, me encanta poder decir que el resultado fue un documental conmovedor, sincero y bien producido que ha vendido miles de copias y ha cambiado vidas alrededor del mundo.

La razón por la que me encanta contar esto es que, al oír que tres jóvenes sin experiencia se dispusieron a filmar un documental con poco presupuesto, tal vez se piense que el resultado se vería como una película casera. Sin embargo, con mucha suerte y trabajo duro —sin mencionar la magia de las EFT—, fuimos capaces de lograr algo de lo que estamos orgullosos.

¿Cómo lo logramos? Y más importante aún: ¿cómo puedes aplicar los mismos principios para seguir lo que te apasiona, lograr un objetivo grande y hacer una diferencia en el mundo, además de lograr estabilidad financiera, emocional y espiritual? Bueno, ¡con el *tapping*!

Mis creencias antes de hacer *La solución tapping*

La película es en realidad un producto de las EFT. Años antes del proyecto, usé el *tapping* con tanta regularidad que podrías decir que las EFT fueron las que lo hicieron posible.

En cuanto las descubrí, rápidamente vislumbré que tenía unas creencias sobre el dinero y el éxito que no me servían. (Pude observar esto gracias a la ayuda de un experto, Carol Look, quien después se volvería mi amigo cercano.) Durante los ocho años previos fui empresario y duré sólo tres meses en un trabajo de oficina antes de renunciar. Aunque me encantaba la libertad de ser empresario, mi situación financiera era de bonanza o de sequía. Había tenido años fabulosos y años terribles. Por momentos algo me apasionaba y luego perdía el entusiasmo. No tenía un objetivo ni sentía pasión por lo que hacía ni por sus resultados.

Justo cuando empecé a rodar el documental, la bonanza se había convertido en una terrible sequía. Mi hermano, mi padre y yo habíamos estado en el negocio de comprar, arreglar y vender casas por muchos años. Había algo de gozo en los proyectos —me encantaba ver cómo una casa desvencijada podía arreglarse y después cómo se mudaban ahí sus nuevos y felices moradores—, pero no satisfacían mis pasiones más profundas. Justo cuando empezaba a rodar la película, el mercado de bienes raíces se desplomó.

En ese periodo teníamos 30 residencias que no sólo se habían depreciado, sino que no se vendían. Cuando se habían empolvado y pudimos vender o rentar lo que teníamos, ¡debíamos un millón de dólares! Y no era una deuda de la que pudiéramos desentendernos: era una deuda personal de la que los tres éramos responsables.

Con los escasos recursos y herramientas con los que contábamos, mucha gente se habría derrumbado en este punto. En efecto, era una decisión importante seguir filmando. ¡Tener una deuda de un millón de dólares y perseguir un sueño alocado! Pero me dije: “Necesito entender por qué sucede esto y aprender a darle la vuelta, además de concentrarme en el rodaje de la película”. Con un

poco de introspección, la respuesta se hizo clara.

Las emociones, sucesos y creencias que había desarrollado en torno al dinero, mi carrera y las finanzas no me ayudaban. Si no estás feliz con tu situación profesional o financiera, tampoco te ayudan. Podría haber culpado a la economía. Podría sentir resentimiento contra las compañías sin escrúpulos que regían el mercado de bienes raíces y crearon el desastre de las hipotecas, lo cual hizo que las pequeñas empresas, como la nuestra, cargaran todo el peso. En vez de eso acepté mi responsabilidad personal y me pregunté: “¿Qué es lo que en realidad creo sobre el dinero?, ¿por qué estoy en esta situación?”

Echemos un vistazo a cómo se veía mi árbol de *tapping* para el dinero en ese entonces. Lo separaremos para que puedas identificar cómo se ve el tuyo.

Recuerda: esto no es un simple ejercicio ni un dibujo bonito. El árbol en realidad controla tu situación financiera. Si quieres cambiar tus finanzas, tienes que cambiar tus reacciones emocionales, heridas provocadas por el dinero y la creencia subyacente que soporta y nutre todo. De otra forma, cualquier cosa nueva que intentes será controlada por las experiencias negativas viejas, emociones y creencias, y repetirás los mismos patrones una y otra vez.

Árbol del *tapping* financiero de Nick

Las hojas: efectos secundarios

- Bonanza o sequía.
- Dinero insuficiente.
- Falta de pasión en su carrera.
- Muchas cuentas.
- Departamento pequeño.
- Poco tiempo libre.

Las ramas: emociones

- Estrés.
- Ansiedad.
- Temor.
- Desánimo.
- Aburrimiento.

El tronco: sucesos

- La historia del quinto grado.
- La última vez que tuve dinero.
- La historia del Capitán Kanguro.
- Mi ciclo de bonanza o sequía.

Las raíces: creencias

No quiero sobresalir.

Los ricos no son buenos.

Tendré que trabajar mucho si soy rico.

No puedo ganar dinero haciendo algo que me encanta.

No quiero que me critiquen.

Ganar dinero no es espiritual.

Como estos “programas” operaban en un nivel consciente e inconsciente, no es de sorprender que estuviera en esa situación. Las raíces con las que trabajaba, mis creencias sobre el dinero y mi carrera, eran desgastantes. Alimentaban las historias que me contaba sobre mis circunstancias, lo cual, a su vez, alimentó mis emociones, que a su vez alimentaron los efectos secundarios y el resultado final. Muy a menudo nos centramos sólo en las hojas, los efectos secundarios o síntomas, aunque ahí no está la raíz del problema.

Recuerda que ése es mi árbol antes de hacer *tapping* para esos problemas. Si miras este árbol, ¿puedes imaginarme dejando de lado la cautela, pidiendo prestados 40 000 dólares, motivando e inspirando a mi hermana y mi mejor amigo para que se unan en esta loca empresa y, más importante, haciendo que sea un éxito?

¡Claro que no! Simplemente no habría sucedido. Porque habría estado rascándome la cabeza, inventando todos los pretextos para que no funcionara, siendo negativo y sintiéndome ansioso e insatisfecho. Si estás atorado en lo que sea, trabajo, dinero o finanzas, entonces tienes que mirar tu propio árbol y ver lo que hay debajo de tu situación actual. No se trata del próximo gran invento, hacerte rico de un día para otro o una gran oportunidad. De éstas hay a montones. Lo que no hay son árboles de *tapping* de finanzas sanas, de personas que en verdad pueden hacer realidad esas ideas, sueños y oportunidades.

Para el final de este capítulo, tendrás una oportunidad de llenar tu árbol para ver qué es lo que en realidad te sucede. Pero por el momento sigamos con la historia de cómo hicimos el documental, para que puedas triunfar de igual manera.

Limpiando las creencias limitantes

Con todo el *tapping* que hice antes de que filmáramos *La solución del tapping*, me abrí a nuevas oportunidades y posibilidades para cambiar. Abandoné las viejas historias y adopté creencias nuevas y fortalecedoras que me dieron la confianza para moverme en una dirección positiva.

Si hubiera seguido temiendo sobresalir, habría sido imposible realizar la película.

Si hubiera seguido creyendo que los ricos son malas personas, no me habría sido posible aceptar cuantiosas recompensas financieras por el trabajo que realicé.

Si hubiera seguido pensando que el éxito significaba demasiado trabajo extra, habría encontrado

una manera de sabotear mi éxito.

Estas creencias tenían que cambiar para que mi situación cambiara. Tratar de cambiar conservando esas creencias habría sido inútil. Aun así, jeso es en lo que muchos de nosotros hemos estado atrapados en nuestras vidas! ¿Te parece familiar?

Además de hacer *tapping* antes de filmar, tuve que seguir haciéndolo durante el rodaje de la película. Hice *tapping* para la presión financiera que sentía, para la deuda de bienes raíces y de la película. Lo hice una y otra vez y seguí avanzando; finalmente produje un filme exitoso y ¡liquidé mis deudas por completo!

Claro, incluso después de hacer *tapping* para mi situación financiera, todavía no he “terminado”. La vida presenta desafíos nuevos y diferentes.

Al librar esos desafíos es como crecemos, encontramos felicidad y experimentamos satisfacción. Lo maravilloso de las EFT es que nos ayudan a encaminarnos hacia retos francamente más divertidos que aquellos con los que la mayoría se topa. En estos momentos, mis retos no son pagar la cuenta de la luz, sino tener confianza al hablar delante de 10 000 personas. ¡Y usar las EFT para eso es muy agradable!

Para mí, hablar ante audiencias cada vez más grandes es el próximo paso, y para ello uso las EFT. Adoptar una mentalidad del próximo paso puede servirte inmensamente conforme progresas para volver tus sueños realidad.

El siguiente paso y el siguiente y el siguiente

Recuerdo cuando hablé ante un público pequeño en “Passion into Profits”, un evento que se centraba en (sí, lo adivinaste) convertir las pasiones en empresas redituables. Conté mi historia sobre la filmación e hice hincapié en cómo utilicé las EFT para encarar cada nuevo reto, cada frustración y revés que, antes, me habrían dejado indefenso y atorado. También centré mi plática en la importancia de preocuparme únicamente por el “siguiente paso”, sin importar lo que estuviera frente a mí, el trabajo que tuviera que hacerse para sacar adelante el proyecto. Cuando tuve la idea de la película, mi primera pregunta fue: “¿A quién puedo pedirle que me apoye con esta idea?” Una vez contestada, la segunda pregunta fue: “¿Qué equipo necesito para filmarla?” En cada ocasión realicé lo necesario para responder la siguiente pregunta, y seguí sacando adelante el proyecto.

Sin embargo, creo que no recalqué esto lo suficiente en mi ponencia en “Passion into Profits”, porque los asistentes hicieron caso omiso de la filosofía del “siguiente paso”.

Una chica tomó el micrófono y dijo: “Veo que ha podido hacer un DVD. Yo quiero hacer un CD. ¿Puede decirme cómo lograrlo? Nunca antes he hecho un CD. No sé cómo crearlo; qué promotores usar, etcétera”. Le respondí: “Sí, claro, me gustaría ayudarla. Entonces, ¿ya tiene el material para su CD y sólo necesita que alguien lo haga?” “No —respondió—; estoy trabajando en el guion del CD... No lo he terminado, pero me preocupa no saber hacerlo.”

¿Puedes adivinar mi respuesta? ¡Ése no es el siguiente paso! El siguiente paso es el guion; después, grabar el CD. Y el paso siguiente es hacer el arte para el CD. ¡Encontrar promotores no será

su siguiente paso por un buen rato!

Se sentía atorada porque se había adelantado mucho y se había centrado en algo que carecía de importancia en ese momento. Veo que esto sucede una y otra vez. Es importante tener conciencia del objetivo final, el tema principal, la panorámica. Pero una vez que lo tienes claro, entonces tienes que dar el siguiente paso.

Lo sorprendente de usar EFT con esta estrategia es que funciona a la perfección si uno se centra únicamente en eso: el siguiente paso. El siguiente obstáculo. ¡Lo que está frente a ti en estos momentos!

Aunque estoy abrumado por todo lo que tengo que hacer del proyecto...

Aunque no sé qué hacer después...

Aunque no tengo confianza en que pueda resolverlo...

Aunque está fuera de mi alcance y no sé lo que hago...

La chica que me hizo la pregunta incluso pudo hacer *tapping* para: “Aunque no sé cómo hacer el cd y me siento abrumada...” Habría aceptado que todo estaba bien y que lo único que requería era concentrarse en el siguiente paso.

El *tapping* disminuye el ruido que percibimos sobre el éxito y las finanzas; también fortalece las respuestas mentales, emocionales e incluso físicas que tenemos para los retos de la vida. En estas épocas, las metas, visiones y sueños tienden a ser complicados por la velocidad de la vida moderna: la rapidez de las comunicaciones electrónicas, las interrupciones constantes. Como lo dijimos en el capítulo 3, el sentimiento de abrumarse puede ser tan extremo que paralice. El *tapping* es una herramienta útil e importante para acallar ese ruido y moverte a un lugar pacífico. Ahí tendrás los recursos para tomar las mejores decisiones y dar el siguiente paso.

La cura para el aplazamiento

Aunque no quiero escribir más...

Aunque estoy cansado de este libro y sólo quiero ver televisión...

Aunque quiero posponerlo hasta mañana, me acepto profunda y completamente.

Tap, tap, tap... No quiero escribir más... tap, tap, tap... Quiero ver televisión...

Ése era yo, hace cinco minutos. Sí, ¡eso es *tapping* en tiempo real! Se me fue la inspiración para escribir y ya no quería estar sentado aquí. Así que me dije: “Voy a hacer *tapping* cinco minutos y luego veré cómo me siento”. Lo hice, y heme aquí... ¡sin procrastinar!

Algunas veces las EFT requieren algo tan simple como esto: darles cinco minutos de tu día. Haz *tapping* cuando te sientas atorado, frustrado o perezoso. Claro, las EFT son maravillosas para los retos en nuestra vida, pero también sirven de maravilla para las cosas pequeñas. Lo que sucede es que las cosas pequeñas se tornan enormes.

Procrastinar es un acto pequeño, cotidiano, pero constituye algo enorme en la vida. Mata sueños, detiene ideas de millones de dólares y mantiene a la gente en el mismo lugar por años.

Si tu aplazamiento es muy severo —nunca terminas nada, siempre lo pospones y te quejas de ello

—, entonces es posible que existan algunas creencias subyacentes o traumas que crearon ese patrón. Sin embargo, aunque no lo creas, dejar de lado esa conducta es tan simple como hacer un poco de *tapping*, recargar las pilas y seguir adelante.

Esto es lo que me encanta de usar las EFT para el aplazamiento: ¡no necesariamente involucra más trabajo! Quiero decir que te lleva a un lugar tranquilo y acalla el ruido. Ahí puedes determinar qué es lo adecuado para ti en ese momento. Ha habido ocasiones en las que he hecho *tapping* para el aplazamiento y el resultado final no fue retomar el proyecto en el que trabajaba. En vez de ello me di cuenta de que necesitaba aire fresco, así que salí a dar un paseo, aclaré mis ideas y después regresé a trabajar con gusto.

Hay otras ocasiones en las que he hecho *tapping* para el mismo problema y me he dado cuenta de que ¡no quiero hacer el proyecto! En esos casos he tomado decisiones para cancelar el proyecto o cambiar de rumbo. Utilizar las EFT de este modo te traerá claridad, concentración y conciencia. Casi parece que pone a funcionar más tu cerebro. Cuando eso sucede, tomamos mejores decisiones. Cuando seguimos nuestra intuición, obtenemos mejores resultados.

Guion de *tapping*: Aplazamiento

(El cuadro de puntos de *tapping* puede verse en la página 46.) Aquí hay algunos ejemplos para cuando tengas un episodio de aplazamiento:

Punto de karate: Aunque no quiero _____, me acepto profunda y completamente.

Punto de karate: Aunque me siento muy atorado y no quiero _____, elijo relajarme.

Punto de karate: Aunque no quiero _____ y deseo otra cosa en su lugar, me amo profunda y completamente.

Ceja: No quiero hacer esto...

Costado del ojo: Quiero hacer otra cosa...

Bajo el ojo: Me siento tan atorado...

Bajo la nariz: Estoy procrastinando, como de costumbre...

Barbilla: ¿Por qué no querré hacer esto?...

Clavícula: Me pregunto qué estará sucediendo...

Axila: No quiero hacer esto...

Coronilla: Debería estar haciendo otra cosa...

Ceja: Este sentimiento de sentirse atascado...

Costado del ojo: Este sentimiento de sentirse muy atascado...

Bajo el ojo: Quiero procrastinar...

Bajo la nariz: Haría cualquier otra cosa menos esto...

Barbilla: ¿Por qué no querré hacer esto?... Clavícula: ¿Siquiera debería estar haciéndolo?... Axila: ¿Por qué estoy haciéndolo?...

Coronilla: ¿Por qué hago lo que hago?...

Y una vez que te sientas más ligero, haz *tapping* para algo positivo:

Ceja: Elijo tener claro lo que quiero hacer... Costado del ojo: Elijo relajar mi cuerpo... Bajo el ojo: Elijo relajar mi mente...

Bajo la nariz: Y tener claro este asunto... Barbilla: Es seguro seguir adelante... Clavícula: Estoy listo para seguir adelante... Axila: Y dejar ir lo que me estorbe...

Coronilla: Dejar ir lo que me estorbe y aclarar lo que hago...

Respira profundamente y... déjalo ir.

Sigue adelante, serie tras serie, siendo tan específico con tus sentimientos como sea posible y notando lo que aflora, hasta que te sientas completo y estés listo para dar el siguiente paso.

Cuando hay magia...

Durante nuestra Cumbre Mundial de *Tapping*, un evento anual en línea que ha atendido gratuitamente a más de medio millón de personas, siempre escucho historias asombrosas de cambio y transformación.

El año pasado, una sobresalió porque sucedió en tiempo real. Alyssa, joven madre de dos hijos, había estado desempleada por varios meses y se sentía frustrada por sus posibilidades. Había tenido varias entrevistas, pero sabía que el mercado laboral era difícil, la competencia feroz y no era probable que hallara un empleo. Sentía que estaba sobrecalificada para unos y no sabía nada de otros. Nada parecía encajar. Con este “conocimiento” en mente, se sentía ansiosa en cada entrevista y se frustraba constantemente. ¿El resultado? Seguía sin trabajo.

Sucedió un domingo por la tarde, cuando escuchaba una de nuestras presentaciones. La ponencia explicaba mucho de lo que se ha abordado en este capítulo: cómo nos mantienen atascados nuestras emociones, experiencias anteriores y creencias limitantes y repetimos los mismos patrones una y otra vez con el mismo resultado. Alyssa reconoció las creencias a las que se aferraba.

El campo laboral es difícil.

La competencia es feroz.

No voy a encontrar nada.

Sé mucho o no sé nada del tema.

Vio cómo sus creencias le provocaban ansiedad, estrés y otras emociones negativas.

Una vez que Alyssa identificó sus patrones, hizo *tapping* para ellos y se encontró en un lugar muy diferente. Como por arte de magia se sintió esperanzada: estaba emocionada... sabía que el trabajo adecuado la estaba esperando.

A la mañana siguiente, fue a una de las entrevistas que tenía programadas. Me mandó un correo electrónico aquel día y me contó lo que había sucedido. Me habló del *tapping* de la noche anterior, del cambio profundo que había sentido y de cuán bien había salido su entrevista.

De hecho, el entrevistador le dijo que el puesto que solicitaba ya estaba ocupado, pero había otro mejor y creía que ella era la indicada; le harían saber la decisión el día siguiente. Y no es de sorprender que, al día siguiente, ¡Alyssa me contara que había obtenido el puesto!

Si lo analizamos lógicamente, es obvio que Alyssa consiguió el trabajo como resultado de hacer *tapping*. Imagina a las dos Alyssas, antes y después del *tapping*. Antes, habría acudido a las entrevistas ansiosa, estresada, y los reclutadores lo habrían notado. Habría tenido pensamientos negativos que no sólo habrían afectado sus respuestas, su estado de ánimo y la forma como se

presentaba, sino que, a niveles más profundos, ¡habrían afectado a los mismos reclutadores!

Después del *tapping*, Alyssa estaba calmada, confiada y relajada. Creía en ella, en sus habilidades y en la posibilidad de por fin hallar el trabajo perfecto. ¿Quién no querría contratar una estrella así?

Ups... ¿Cómo ganar dinero?

Oh, lo siento. Se suponía que este capítulo era sobre cómo ganar dinero, salir de deudas y ¡volverse millonario! Y he estado repitiendo una y otra vez lo del árbol, las creencias limitantes, el siguiente paso y el aplazamiento. ¡Estás leyendo para saber cómo ganar dinero!

Bueno... Lo he dicho antes y lo diré de nuevo, hasta que se te pegue y se vuelva parte de ti. Tienes que tratar las creencias limitantes, sucesos pasados y emociones habituales, en primer lugar. Lo demás caerá por su propio peso. Lo he visto suceder una y otra vez. Lo he experimentado de primera mano y puedo dar fe de los resultados. Hoy en día, hago lo que amo, con la gente que amo y haciendo una gran diferencia en el mundo. No es porque haya usado un esquema para volverme rico de la noche a la mañana; no es porque haya heredado mucho dinero o haya sido contratado por la persona adecuada. Es porque me liberé de las creencias limitantes que me tenían atascado. De ahí, todo se acomodó por sí solo.

¡También puede sucederte a ti! Pero vas a tener que hacer la tarea... tienes que investigar meticulosamente y encontrar la creencia que te ata, identificar los sucesos que todavía tienen una carga emocional y cambiar las emociones que te hacen repetir los mismos patrones una y otra vez.

Ahora hagamos eso, a medida que veamos qué aspecto tiene tu árbol de *tapping* para el dinero.

Ejercicio: ¿cómo es tu árbol?

Puedes dibujarlo o descargarlo de <www.thetappingsolution.com/tree>.

Llena tu propio árbol para tener una representación visual de tu situación financiera. Algunas veces es doloroso verlo en papel; miras la realidad de lo que piensas y sientes y cómo actúas. Pero en este caso ¡puede ser algo bueno! Tener una representación visual de tus creencias financieras, todas las ideas que consciente o inconscientemente has cargado contigo, te ayudará a reconocer la realidad de tu situación y te mostrará los pasos concretos que necesitas para cambiarla.

Las hojas: efectos secundarios

Las hojas representan tu situación financiera actual. Tienes que ser honesto respecto al lugar en el que estás. Si tienes deudas, eso es un efecto, así que escríbelo. Si no te alcanza el salario, escríbelo. Si no tienes trabajo o vives bien pero parece que siempre batallas para pagar las cuentas, escríbelo. Incluye lo que sea que represente tu situación financiera actual.

Las ramas: emociones

¿Cómo te sientes respecto a tu situación financiera? ¿Estás enojado?, ¿triste?, ¿frustrado? ¿Te enojas por esa situación? ¿Te da vergüenza?, ¿pena? ¿Cómo te hace sentir el dinero? ¿Cómo te hace sentir que transmitas tu

mensaje o pasión al resto del mundo?

El tronco: sucesos

¿Qué suceso negativo ha ocurrido en relación con tu vida económica, financiera o laboral? ¿Recuerdas tu primer empleo? ¿Conocías la situación financiera de tus padres? ¿Recuerdas alguna experiencia negativa de tu niñez sobre el dinero? ¿Se hablaba de dinero en la mesa de la cocina o en la casa?

Las raíces (creencias limitantes)

Aquí empieza la acción. ¿Qué crees sobre el dinero? ¿Qué piensas de perseguir tus sueños? ¿Qué piensas de tu carrera? Di fuerte y claro: “El dinero es _____”, y llena el espacio una y otra vez.

Éstas son algunas de las creencias limitantes más comunes sobre el dinero. ¿Con cuáles te identificas?

- Es difícil conseguir dinero.
- No hay dinero suficiente para todos; si gano mucho dinero, le estoy quitando su parte a alguien más.
- Tienes que trabajar duro por tu dinero.
- Se necesita mucho conocimiento y habilidad para ganar bastante dinero.
- No merezco ganar más de lo que gano ahora.
- El dinero no llega fácil.
- No puedes tener tiempo y dinero.
- Siempre tuvimos que escatimar y ahorrar para todo.
- Tener dinero no es espiritual.
- El dinero es el origen de todo mal.
- La gente rica es [llena el espacio con tu opinión ¡más negativa!].
- El dinero no compra la felicidad.
- El dinero no crece en los árboles (¡excepto los de *tapping*!).
- Vengo de una familia pobre y trabajadora.
- Siempre parece que el dinero se me escapa de las manos.
- Tienes que destrozar a los demás para tener dinero.
- No tengo suerte y nunca gano dinero.
- Todo me sale mal.
- No puedo pagarlo.

Ejercicio extra: derrumbando tus sueños, metas y aspiraciones

A lo largo del libro he incluido un ejercicio por capítulo. Pero tanta gente me dice que su preocupación principal en la vida es el dinero, que incluí un segundo ejercicio. Si realmente estás comprometido en cambiar tu situación financiera y hacer realidad todos tus sueños, metas y aspiraciones, ¡haz los dos ejercicios! Muy a menudo, nuestros sueños, metas y aspiraciones consisten en poco más que esto:

- Ganar un millón.
- Hacer que publiquen mi libro.
- Viajar por el mundo.
- Donar a una organización de beneficencia.
- Etcétera.

Es una gran manera de empezar a escribir tus metas. No obstante lo anterior, si no indagas más profundo sobre los factores limitantes que te impiden lograrlas, es poco probable que sucedan rápido y como tú lo esperas. Tal vez hayas leído mucho sobre cómo fortalecer el proceso de fijación de una meta; añade valor emocional y visual, extiende los sentimientos que experimentas cuando logras un objetivo, incluye una línea de tiempo, revísala a menudo y demás.

Todas esas ideas son maravillosas, pero si no estás alineado con tus metas, en esencia, pierdes el tiempo. La alineación a la que me refiero no es superficial, consciente; necesitas hacerla en todos los niveles. Necesitas tratar tus “qué tal si” y tus síes y peros. Necesitas mirar los factores limitantes emocionales y psicológicos que eliges. Cuando lo haces, te sales de tu manera de ser. Sólo así puedes evitar los patrones de autosabotaje que te son tan familiares.

Aquí hay un ejercicio de *tapping* que puede servirte. Recuerda: cuantos más problemas abordes en todos los aspectos y niveles de tus metas y sueños, mejores serán tus resultados. Tal vez deberías comprometerte en tener una meta diaria durante 30 días, y ver qué sucede.

Paso 1: Escribe tu meta, sueño o aspiración.

Puedes convertir una meta específica (“Quiero ganar un millón al año”) en algo más general (“Quiero arreglar la relación con mi mamá”), o una visión (“Me gustaría hacer un gran cambio social”).

Aquí y a lo largo del proceso, no te preocupes por elegir las palabras correctas; lo que te venga a la mente está bien. Pero asegúrate de escribirlo.

Paso 2: Escribe tu respuesta interna inmediata a tus objetivos.

¿Cómo te sientes cuando lees tu meta? ¿Estás alineado por completo con ella? ¿Cómo responde tu cuerpo al leerla? Por ejemplo, podrías escribir: “Me siento incómodo cuando la leo. Estoy emocionado, ansioso...” Sé específico y califica cada sentimiento en una escala del uno al 10. Por ejemplo, si te sientes ansioso al leer la meta, escribe: “Me siento ansioso y la ansiedad es de ocho”.

Puedes escribir más de una emoción o sentimiento. ¿Sientes tensión en el estómago? Anótalo. ¿Sientes un poco de náuseas? Anótalo junto con los niveles de intensidad del uno al 10.

Paso 3: ¿Qué dirían los demás de tu meta?

Amigos, familia, sociedad, compañeros de trabajo y quien te venga a la mente: escribe lo que podrían decir si se lo contaras.

Así que si piensas compartir tu meta con tu mamá y te imaginas diciéndote: “¡Es una idea ridícula!”, anótalo. Añade cómo te sientes sobre lo que pensaría, sé específico y asigna un número a tus sentimientos.

Paso 4: ¿Qué piensas sobre la meta?

Por ejemplo: “Parte de mí cree que es imposible... Nunca he podido hacerlo antes... ¿Quién soy yo para lograrlo?” Fíjate en los sentimientos que esto conlleve. Sé específico cuando los anotes y asígnales un número.

Paso 5: Deshazte de toda esa resistencia con *tapping* y ¡haz *tapping* para cosas positivas!

De manera sistemática, enfócate en cada faceta del problema y haz *tapping* hasta que los sentimientos que lo rodean lleguen a cero. Sigue detectando lo que surja del proceso. Tal vez no puedas hacerlo en una sesión, así que tómate tu tiempo.

Cuando hayas hecho *tapping* para todos los problemas (y te hayas asegurado de seguir indagando sobre los más escondidos), habrás allanado el camino para que tu meta se realice.

Guion de *tapping*: sueños, metas y aspiraciones

(El cuadro de puntos de *tapping* puede verse en la página 46.) Veremos un ejemplo de cómo se haría el paso 5 una vez que hayas realizado los pasos 1 a 4. Puedes hacer *tapping* a lo largo del proceso.

Paso 1: Escribe tu meta.

EJEMPLO: Quiero ganar 250 000 dólares al año.

Paso 2: ¿Cómo te sientes?

EJEMPLO: “Si veo esto, me siento nervioso. Tengo una sensación de vacío en la boca del estómago y siento presión cuando quiero que esto funcione. Cuando cierro los ojos siento el vacío; le doy un siete. Cuando me

pregunto qué siento, es ansiedad. Voy a hacer un poco de *tapping* para esto”.

Punto de karate: Aunque siento un vacío en la boca del estómago, me acepto profunda y completamente.

Punto de karate: Aunque tengo esta sensación de vértigo cuando quiero ganar 250 000 dólares, elijo relajarme.

Punto de karate: Aunque me siento incómodo conmigo cuando pienso en esta meta, me acepto profunda y completamente.

Ceja: Este sentimiento de vértigo...

Costado del ojo: Me siento un poco nervioso...

Bajo el ojo: Este sentimiento de vértigo...

Bajo la nariz: En la boca del estómago...

Barbilla: Siento presión por hacer este trabajo...

Clavícula: Siento ansiedad en el estómago...

Axila: Toda esta ansiedad...

Coronilla: Todo este sentimiento de vértigo...

Sigue haciendo *tapping* para lo que aflore hasta que sientas alivio. Después pasa a lo positivo:

Ceja: Elijo relajarme...

Costado del ojo: Y liberar esta sensación de vértigo...

Bajo el ojo: Dejo ir todo...

Bajo la nariz: Desde la boca del estómago...

Barbilla: Toda esta ansiedad...

Clavícula: Se libera ahora...

Axila: Todo el temor de ganar 250 000 dólares al año...

Coronilla: Se libera ahora...

Paso 3: ¿Qué dirían los demás de tu meta?

EJEMPLO: “Si les digo a mis amigos que quiero ganar 250 000 dólares al año, la mitad se reiría de mí y la otra mitad me diría que soy ambicioso. Cuando pienso en decirles a mis amigos, me siento pequeño y no me da confianza. A esta sensación le doy un ocho”.

Punto de karate: Aunque no me da confianza contar a mis amigos sobre mi meta, me acepto profunda y completamente.

Punto de karate: Aunque no quiero que mis amigos conozcan mi meta, me acepto profunda y completamente.

Punto de karate: Aunque sé que me juzgarán si les cuento mi sueño, me acepto profunda y completamente.

Ceja: No quiero decirles a mis amigos...

Costado del ojo: Cuando pienso en ello, me siento pequeño...

Bajo el ojo: Este sentimiento de ser pequeño...

Bajo la nariz: Me preocupa que me juzguen...

Barbilla: Me preocupa no caerles bien...

Clavícula: Me preocupa lo que piensan mis amigos...

Axila: Si les digo mi meta...

Coronilla: ¡O si logro mi meta!

Ahora lo positivo:

Ceja: Me libero de este sentimiento de ser pequeño...

Costado del ojo: ¡Elijo sentirme grande!

Bajo el ojo: Tengo confianza en mi objetivo...

Bajo la nariz: Y libero la ansiedad que provoca...

Barbilla: Tengo confianza en lo que quiero para mí...

Clavícula: Y tengo confianza en que la gente correcta me apoyará...

Axila: ¡Me siento grande y confiado...!

Coronilla: ¡Me siento grande y confiado!

¿Ya lo captaste? Sigue con el paso 4, las creencias sobre tu meta. ¡Después enjuaga y repite si es necesario!

La clave para el proceso es ser específico sobre tus problemas y sentimientos y ser sistemático con el *tapping*; revisa cada aspecto del problema que surja, uno por uno.

Si revisas con cuidado este proceso, es poco probable que lo hagas de una sola vez. Tómate tu tiempo; tal vez deberías tratar un aspecto al día. Es mejor ser meticuloso, incluso si tardas días o semanas, que apresurarte y correr el riesgo de pasar por alto alguna de las creencias profundas que pudieran estar influyendo en ti.

CAPÍTULO 11

Cómo eliminar fobias y miedos

Según varios estudios, el temor número uno de las personas es hablar en público. El número dos es la muerte. La muerte es número dos. ¿Eso parece cuerdo? Esto quiere decir que para la persona promedio, si va a un funeral se siente más cómodo en el ataúd que diciendo el panegírico.

JERRY SEINFELD

Lindsay les tenía terror a los payasos. Sí, parece muy gracioso. Puedo oírte decir: “¿Payasos? ¿En serio? ¿Es un problema grave? ¿Les tiene miedo a los payasos?” Pero la realidad es que los payasos la aterrizaraban. Aunque pueda parecer gracioso para quienes no comparten ese miedo, y aunque ella misma sabía que éste no era racional, les temía. Lindsay es una chica divertida y brillante; tiene 24 años y colabora en nuestra compañía, The Tapping Solution. Cuando tenía cinco años entró al cuarto donde sus papás veían la miniserie *Eso*, de Stephen King, la cual trata de un payaso asesino. No recuerda el incidente. Sus papás le dijeron lo que sucedió y creen que de ahí se originó su miedo. Es evidente que algo la impresionó.

Sabía de su miedo, pero no entendía cuán grave era. Entonces escuché de otro miembro del equipo que Lindsay había visto la foto de un payaso y comenzó a llorar. En ese momento me di cuenta de que era una terrible fobia que estaba afectándola.

Este miedo retrata perfectamente un elemento subyacente en todos los miedos y fobias: la respuesta condicionada. No es un miedo lógico y no tiene propósito. Pero una vez que el patrón ha sido programado en el sistema, la mente consciente no puede reescribirlo.

Aunque la fobia a los payasos parece graciosa, sigue el mismo patrón del miedo a hablar en público, a espacios cerrados, a las alturas, a las agujas, a los gérmenes y enfermedades, a los dentistas o a las serpientes. Las fobias suelen empezar con una experiencia negativa. Después, los patrones de miedo se repiten una y otra vez, cada vez que la persona se encuentra en la misma situación.

Tal vez digas que el miedo a las serpientes es real, pues pueden ser peligrosas, mientras que el miedo a los payasos no es real porque los payasos son inofensivos. Sí, los humanos tienen una tendencia natural e inteligente a ser precavidos con las serpientes potencialmente peligrosas; eso es muy diferente de una fobia. Yo no tengo fobia a las serpientes, pero sí me asustaría si viera una cobra en mi oficina. Es una respuesta racional y natural.

Lo que hace diferentes a las fobias es que no son racionales. El miedo está presente aun si hay una serpiente no venenosa encerrada en una jaula al otro lado del cuarto. De la misma manera, la

mayoría de nosotros estaríamos nerviosos al hablar frente a 5 000 personas; incluso los oradores que lo han hecho cientos de veces pueden sentir un poco de agitación y emoción. Una fobia, por otro lado, ¡en primer lugar haría que evitáramos esa situación!

Tal vez recuerdes que el primer gran cambio debido al *tapping* sucedió cuando Roger Callahan trabajaba con las fobias de Mary, cuyo miedo desapareció instantáneamente después de la sesión de *tapping*. Funcionó en ese momento y lo sigue haciendo con miedos y fobias de toda índole.

Usar las EFT para sobreponerse a los miedos y fobias

Con tan sólo una hora de *tapping* sanamos la fobia de Lindsay. Te hablo del suceso porque es parecido, sin importar el miedo con el que trabajes. Incluso hablar de payasos ponía ansiosa y temerosa a Lindsay. Así que empezamos el *tapping* con el argumento simple y general de: “Aunque temo a los payasos, elijo calmarme”. Ve despacio con los miedos y fobias; no hay por qué sufrir con el proceso. Hicimos varias repeticiones de: “Aunque temo a los payasos...” y después tocamos más puntos repitiendo: “Este miedo a los payasos... esta ansiedad... esta tensión en mi cuerpo...” Continuamos hasta que estuvo relajada y tranquila.

Ahí fue cuando pude preguntarle sobre su miedo. Me contó lo que le habían dicho sus padres, la experiencia de ver *Eso* cuando niña y estar aterrada. No tenía memoria consciente de la experiencia ni sentía ansiedad cuando hablaba sobre lo que sus padres le habían contado. Pero, sólo para asegurarnos, hicimos *tapping* para eso. Después procedimos a hacer *tapping* con “Aunque haya visto esa película aterradora cuando era pequeña, me acepto completa y profundamente”. Una vez más, no pudimos establecer el nivel de su miedo, porque no mostraba emociones al respecto, pero sentí que sería bueno hacer unas series por si acaso.

En ese punto, pude ver que Lindsay estaba relajada, así que di el siguiente paso. Confrontar los miedos y fobias es dar pasos pequeños. (Tal vez recuerdes el concepto de “pasos de bebé” de la película *¿Qué tal, Bob?*, con Bill Murray; ¡lo que hacemos no es muy diferente!) Así que le pregunté a Lindsay: “Si te mostrara una película de payasos, ¿cómo te sentirías?” Fíjate que no le dije: “Voy a enseñarte una película de payasos” o “Piensa en un payaso aterrador”. Quería seguir con el proceso de curación. “Me asustaría un poco —respondió—. Estoy un poco ansiosa.” Así que hicimos *tapping* para eso: “Aunque me siento un poco asustada...”, hasta que se tranquilizó.

“Lindsay, voy a mandarte una foto de un payaso a tu correo —proseguí—. ¿Cómo te sientes? ¿Está bien?” “Sí —me contestó—. Está bien.”

Hicimos la sesión por Skype, así que enseguida le mandé la caricatura de un payaso. Cuando la hubo abierto, le pregunté: “¿Cómo te sientes al verlo?”

“Un poco ansiosa”, respondió. Así que hicimos *tapping* hasta que su ansiedad se redujo.

Luego fuimos a buscar una fotografía de un payaso real. Y fue cuando se puso interesante. Al ver la foto, dijo: “Odio la nariz roja. Eso me perturba mucho”. Era una parte de su fobia. Con ellas tienes que ser muy cuidadoso en buscar todas las facetas distintas del problema, y limpiarlas para sanar por completo. Una faceta siempre será específica. Si Lindsay se asusta específicamente con la nariz roja

y sólo hace *tapping* para: “Aunque temo a los payasos...”, tal vez no termine con el miedo. Por ello, tuvimos que ser más específicos y hacer *tapping* para: “Aunque la nariz roja me perturba...”

Seguimos haciendo *tapping* con más y más fotos de payasos. Finalmente, le mandé una foto de la película *Eso*. Antes se lo advertí e hicimos *tapping* para la ansiedad que le causaba verlo. Entonces, cuando la intensidad de la ansiedad bajó, la miró e hicimos *tapping*. Después de varias series pudo ver el payaso y decir: “No me gusta este payaso. Es espeluznante, pero puedo verlo y mi cuerpo se siente bien”. Cuando vi al espeluznante payaso *Eso*, ¡sentí lo mismo! Ya no les tenía fobia a los payasos. No le gustaba ver payasos aterradores, ¡ni a ninguno de nosotros! Nuestro trabajo fue un éxito.

Identificarse con miedos y fobias

Hacia el final de la sesión con Lindsay, conforme acabábamos con su fobia, surgió algo interesante. Se alteró y dijo: “No sé quién seré sin esta fobia”. De nuevo, sé que parece gracioso su miedo hacia los payasos, pero es una señal muy clara de los patrones que todos repetimos, sin importar el reto, miedo o fobia. Temer a los payasos era parte de Lindsay. En algún nivel, ella se definía así: “Temo a los payasos”. Había crecido temiéndoles, todos sus amigos sabían que les temía, y se aseguraba de no toparse con payasos. El miedo era parte del tejido de su vida, de su identidad. ¿Quién sería sin él?

Hicimos *tapping* para: “Aunque no sé quién seré sin este miedo a los payasos, y aunque los payasos suelen asustarme y no sé cómo actuar sin este miedo, me acepto completa y profundamente”. Y así continuamos. Las declaraciones empezaron a abrir su mente y cuerpo a nuevas posibilidades, por lo que después comenzó a crear una nueva identidad sin este miedo limitante.

Pudimos seguir haciendo *tapping* para aspectos positivos de su nueva identidad, como: “Soy alguien que no tiene fobias; ahora me parecen graciosos los payasos; elijo ser valiente, ¡incluso si hay un payaso cerca!” Y así continuamos. Esto sirve para reforzar la nueva identidad a la que está adaptándose, y es probable que le brinde aún más fuerza. Sin reforzar el cambio con más declaraciones positivas de *tapping*, tal vez no tema a los payasos, pero tampoco tendrá emociones positivas hacia ellos. Hacer más *tapping* puede volver divertido ¡cada encuentro con payasos!

No se trata de ser valiente o no

Kris Carr es una mujer valiente.

Ha pasado los últimos diez años peleando contra un tipo de cáncer extraño; ha documentado su lucha en el documental *Crazy Sexy Cancer* [Cáncer loco y sensual], y ha sido una guía para millones gracias a su película y *bestsellers* del *New York Times*. En otras palabras, a ella no le es desconocido librar obstáculos y vivir una vida de libertad, mucha energía y felicidad.

Cuando charlábamos en lo alto de una montaña cerca de su hogar en Woodstock, Nueva York, me sorprendí por algo que me contó. Dijo que en la cumbre de la montaña hay una torre de acero desde

donde se puede observar todo kilómetros a la redonda. Le dije: “Genial, ¡vamos a subir!” A lo que respondió: “Ah, no, ¡no voy a subirme! Me dan miedo las alturas”.

De inmediato supo que se lo había dicho al tipo equivocado. Si se puede hacer *tapping* para algo, ¡voy a hacer que lo hagas! ¿Y qué no era más evidente que hacer *tapping* para su miedo a las alturas?

Le prometí que su experiencia sería indolora; no tendría que hacer nada que no quisiera. Así que hicimos *tapping* justo ahí, empezando con la ansiedad que sentía por hacer *tapping*. Justo como hablar de payasos ponía a Lindsay ansiosa, la posibilidad de enfrentar cualquier altura causaba ansiedad a Kris. Su mente y su cuerpo imaginaron situaciones negativas y crearon miedo alrededor de ellos, aunque las situaciones no eran reales y todavía no habían sucedido.

Consejo de *tapping*: miedos futuros

¿Qué tan a menudo tu mente te engaña creando miedo, ansiedad, sentimientos de temor y estrés por las cosas que aún no suceden ni podrían suceder? Usa las EFT en esos momentos para liberarte de visiones negativas futuras.

Kris y yo pasamos el resto del trayecto haciendo *tapping* para la ansiedad que sentía. Cuando llegamos a la cima, se sentía calmada. Miré la torre. Era perfecta porque tenía varios escalones en todos los niveles. Podía tomarse su tiempo, subiendo los niveles despacio, haciendo *tapping* para cada paso del camino.

Hicimos *tapping* para su ansiedad desde el inicio de la plataforma. Repasamos la declaración general: “Aunque tema a las alturas...” E hicimos declaraciones específicas, emocionales y físicas.

Por ejemplo, hicimos *tapping* para:

Aunque siento toda esta ansiedad...

Aunque siento que no puedo respirar profundo...

Aunque siento este nudo en el estómago...

Aunque siento que me tiembla el cuerpo...

Aunque me da miedo caerme...

De manera sistemática trabajamos los diferentes aspectos que surgían de su mente y su cuerpo. Lentamente, empezamos a subir. Fuimos paso a paso y sólo nos movíamos cuando se sentía cómoda y segura. Y así subimos, haciendo *tapping* juntos todo el camino. Su esposo amoroso, Brian, estaba con nosotros, sacudiendo la plataforma conforme subíamos para asegurarse de que había dominado su fobia. (Por cierto, esto no es recomendable cuando alguien quiere sobreponerse a una fobia, ¡y vaya que se lo hacía saber Kris!)

Cuando llegamos a la cima, la recompensa de Kris por haberse sobrepuesto al miedo a las alturas fue una majestuosa vista otoñal que abarcaba kilómetros a la redonda. Una metáfora apropiada para nuestra recompensa cuando por fin dejamos ir esos miedos, fobias y creencias limitantes: podemos tener una vista hermosa y clara de nuestras vidas y del mundo.

El doctor David Feinstein ha visto todo en lo que a terapias alternativas se refiere. Después de una cita en el departamento de psiquiatría de la Escuela de Medicina John Hopkins en 1970, el departamento llamó al doctor Feinstein a su oficina y le asignó una interesante tarea que cambiaría vidas. “Seguimos escuchando hablar sobre nuevas terapias que vienen de la Costa Oeste —le dijeron a David—. ¿Son más charadas de California o es algo que vale la pena conocer? Vaya y averígüelo.”

Más de 200 nuevos tipos de terapia estaban emergiendo, y el doctor Feinstein pasó los siguientes siete meses investigando 46 de ellas. Estudiaba su literatura, llevaba a cabo entrevistas con los usuarios e incluso las experimentaba en talleres los fines de semana, o en otras formas de participación. Entre las terapias estaba el análisis transaccional, la bioenergética, Gestalt, las técnicas de respiración, el entrenamiento de la sensibilidad, Rolfing, la consejería de reevaluación, la psicoterapia asistida con ISd (¡es probable que haya sido una de las experiencias más memorables!) y un grupo cuyos miembros se reunían desnudos. Tal vez más importante aún es que no sólo conocía a las personas que las utilizaban, sino que también les daba un seguimiento.

En la mayoría de las terapias, la gente parecía tener una experiencia inicial positiva, de modo que se sentían bien el fin de semana del taller. Pero en las entrevistas de seguimiento, los participantes solían contar que habían regresado a sus viejos hábitos y no habían visto un cambio real. Por fortuna, el doctor Feinstein siguió buscando una herramienta que marcara un cambio definitivo y cuantificable en sus vidas. Con el tiempo, se topó con el *tapping* y las EFT.

De su primera experiencia con las EFT, en una clase con sus colegas psicólogos profesionales, el doctor Feinstein recuerda con asombro lo siguiente:

Una mujer que sufría de claustrofobia severa había sido escogida como paciente. Le mostraron dónde y cómo hacer una serie de *tapping* en su piel mientras recordaba sucesos aterradores en espacios cerrados. Para mi asombro, casi de inmediato informó que las escenas que se imaginaba le causaban menos ansiedad. En 20 minutos, su claustrofobia parecía haber desaparecido. La autoevaluación fue sorprendente por sí sola. Pero cuando le pidieron que se metiera a un armario, cerrara la puerta y permaneciera ahí tanto como le fuera posible, se quedó ahí tanto tiempo que le pidieron que saliera. Emergió triunfante y jovial, asombrada de haber permanecido tranquila en una situación que, media hora antes, le habría causado un ataque de pánico.

“Nunca había visto que una terapia funcionara tan rápido —agregó el doctor Feinstein—. La rapidez fue sorprendente.”

Como se había formado en terapias clínicas tradicionales, cuando se hubo convencido del poder de las EFT y empezó a enseñarlas, solía empezar su clase con un descargo de responsabilidad:

No puedo expresar por completo lo sorprendido que estoy ahora —decía—, contándoles que la clave para un tratamiento exitoso, incluso en casos muy adversos, puede ser una técnica mecánica, superficial y muy rápida que no requiere una relación terapéutica bien afianzada, la adquisición de una percepción profunda ni un compromiso serio para la transformación personal. Aunque parezca tan extraño dar golpecitos en la piel, ¡sí funciona!

Desde aquella experiencia inicial y de su investigación, el doctor Feinstein ha trabajado incesantemente en documentar y validar esta poderosa herramienta. Ha escrito más de ochenta artículos profesionales y ocho libros sobre medicina energética y ha laborado como psicoanalista clínico en las facultades de la Escuela de Medicina John Hopkins, el Antioch College y la California School of Professional Psychology.

Como he tenido el placer de entrevistar y hablar con el doctor Feinstein en varias ocasiones, me sorprende ver que, incluso hoy, una parte de él todavía está sorprendida por la rapidez y efectividad de las EFT. Su mente, entrenada de manera tradicional, parece tener problemas para aceptar por completo algo tan rápido, eficaz y fácil de usar. No puedo culparlo: ¡a mi mente no clínica y entrenada de manera alternativa también se le dificulta entenderlo!

Dos temores tratados en una hora

Meggan es una escritora dinámica, conferencista y consejera de miles de mujeres alrededor del mundo. Le asignaron la tarea de dar una conferencia importante y me buscó para pedirme un poco de ayuda. Meggan solía recibir retroalimentación positiva de sus audiencias, pero hasta ese momento siempre había dado sus discursos detrás de un podio, lo que no la hacía sentir del todo cómoda. En el siguiente evento no tendría podio y planeaba hablar sin un guion. Eso la aterraba, así que me buscó, pues había escuchado cuán efectivas podían ser las EFT cuando de fobias de hablar en público se trataba. Al empezar la sesión le pedí que se visualizara en el escenario, sin el podio y sin su discurso escrito, y que me contara lo que sentía. En particular quería saber lo que sentía en su cuerpo. He observado que centrarse en las sensaciones físicas es una excelente manera de comenzar a tratar los miedos, porque ayuda a conectarse más con los sentimientos y determinar lo que sucede.

Meggan me contó que sentía una opresión en el pecho y la garganta cuando pensaba en el evento, lo cual no es extraño si de miedo a hablar en público se trata. Le pedí que asignara un número a la opresión y le dio un siete en una escala del uno al 10. Empezamos el *tapping* con declaraciones muy simples:

Aunque siento esta opresión en el pecho y la garganta, me acepto profunda y completamente.

Aunque siento algo atorado en la garganta, me acepto profunda y completamente. Aunque siento ansiedad en el pecho y la garganta, elijo relajarme.

Continuamos haciendo *tapping* con varias declaraciones y puntos, hasta que dejó de sentir la opresión. Después le pedí que regresara a la escena en que se imaginaba hablando en público. ¿Qué sintió? ¿Qué vio? Me contó que se sentía mejor y veía cómo todo salía bien, pero sólo cuando ya había empezado. “Creo que empezar será lo difícil”, me explicó.

Limpiamos la energía atorada en su pecho y su garganta y ahora había emergido un nuevo aspecto de la fobia. Así que hicimos *tapping* para el problema hasta que lo limpió y sintió confianza para continuar.

Seguí pidiéndole que visualizara el evento y buscara lo que no la hiciera sentir bien. Incluso le añadí presión, adrede, para asegurarme de que todo estuviera tratado. Por ejemplo, hice que se imaginara una audiencia que no sonriera cuando ella saliera al escenario, para ver si eso le causaba ansiedad. Las audiencias, por lo general, son muy receptivas y acogedoras con los ponentes, pero quería añadir un poco de presión para asegurarme de que habíamos tratado todos los aspectos de su fobia.

El proceso siguió con más *tapping*; escarbamos más hondo, hasta que ya no pudo encontrar ansiedad, estrés o preocupación por su discurso. En vez de eso, me dijo: “Estoy emocionada y empiezo a pensar en aquello de lo que hablaré. Jamás habría podido hacerlo porque estaba muy asustada por ¡todo lo que involucra!”

Lo he dicho varias veces, pero es bueno repetirlo porque es crucial: la forma de obtener resultados duraderos contra las fobias o miedos es excavar hondo y más hondo en todos los aspectos del problema. Éste es un buen punto para buscar lo que está mal, para identificar los problemas, para presionarnos ¡y ver cómo se siente!

Meggan estaba encantada por cómo se sentía, y estábamos a punto de terminar cuando me contó que le emocionaba la idea de usar las EFT con su otro miedo: volar. Después de todo, ¡tendría que volar para llegar al evento! El miedo a hablar en público nos había llevado únicamente 30 minutos, así que le propuse seguir con el miedo a volar, a lo cual accedió.

Me compartió que 15 años antes, su hermana y ella habían subido a un pequeño aeroplano y el vuelo había sido la peor experiencia de su vida. Desde el comienzo, la turbulencia era diferente a cualquiera que hubiera sentido, porque el pequeño avión bajaba varios metros a la vez y eso se repetía.

Estaba segura de que moriría. El piloto no dijo ninguna palabra de aliento a los pasajeros, y los gritos sordos alrededor de ella hacían las cosas peores. Por fin aterrizaron sanos y salvos, pero la mente y el cuerpo de Meggan nunca superaron la experiencia traumática. Había hecho terapias para eso y había progresado un poco, pero, en lo más profundo, el trauma seguía ahí, afectando su vida de varias maneras.

No sólo se trataba de un miedo que trabajábamos juntos; era un miedo más arraigado, sobre la vida, la seguridad, sobre quién era ella en el mundo y sobre la necesidad de estar alerta todo el tiempo. Esa experiencia le enseñó a Meggan que tenía que estar en vigilia siempre, que el mundo es inseguro por naturaleza y que su cuerpo tampoco estaba seguro.

Pregúntate... Miedos y fobias

- ¿Cuáles fobias o miedos tienes y cómo podrían afectar otras facetas de tu vida?
- ¿Cuáles creencias tienes sobre ti y el mundo debido a estos miedos?

Utilicé la “técnica de la película” con Meggan; le pedí que me contara lo que sucedió mientras hacíamos *tapping*. Por el lenguaje corporal de Meggan, pude deducir que sólo hablar del problema le provocaba ansiedad, así que fui cauteloso. Le dije que si alguna vez sentía que la intensidad emocional era muy alta, o no se sentía segura, podíamos dejar de lado la experiencia. Esto es algo genial de trabajar en Skype o en persona en lugar de por teléfono: las pistas visuales pueden darte información valiosa.

Meggan contó la historia del vuelo de principio a fin. Me concentré en hacerla sentir segura, guiándola con preguntas que la metían más a la experiencia cuando era necesario y regresándola cuando parecía muy intenso. Me contó lo sucedido, paso a paso, e hicimos *tapping* todo el tiempo. Su primer relato fue muy emotivo, pero pude ver cómo se tranquilizaba cuando hacíamos *tapping*. Le pedí que me contara la historia una vez más, una y otra vez, hasta que no hubo intensidad emotiva o

rastros de ella.

Al final, cuando pensó en el vuelo traumático, comenzó a llorar de alegría porque ya no experimentaba el miedo y el dolor que 30 minutos antes la paralizaban.

Te mostraré un correo electrónico que Meggan me mandó al día siguiente para darte una idea de lo que experimentó:

He dormido como bebé desde nuestra llamada. Si no fuera por mi niño, tal vez todavía estaría en la cama. No es fatiga; es más como un sueño reparador. La parte de mí que estaba atrapada en la hipervigilancia durante el vuelo hace 15 años, la que estaba atenta, vigilante, la que siempre buscaba su seguridad, por fin cedió y se apartó. No confiar en la vida es muy agotador (sonrisa). Tengo la certeza de que cuando el sueño reparador haya funcionado, tendré una energía sorprendente.

También estoy fascinada y semiperpleja con la efectividad de la sesión. Trato de evocar el miedo que alguna vez sentí al volar y también el sentimiento de desnudez y exposición al hablar en público sin un guion, y simplemente no puedo hacerlo. Ya no está. Recuerdo quién soy o quién era antes de que estos miedos se albergaran en mí. No sé cómo funciona el *tapping* y no necesito saberlo: simplemente funciona.

El *tapping* llegó a la herida y la sanó. Pum. El *tapping* devolvió a mi cuerpo la sensación de calma y seguridad que el trauma ocasionado por volar había bloqueado desde entonces. De la misma manera que un mago quita el mantel de una mesa, el *tapping* me mostró que la confianza en el mundo, en mi vida, siempre ha estado ahí, como sostén de mi ser, y que el miedo simplemente la estaba opacando dentro de mí.

Me he convertido. Una conversa totalmente creyente. Mi gratitud no tiene fin.

Consejo de *tapping*: tratar el miedo a volar

Si tú o alguien que conoces temen volar, he aquí cómo las EFT pueden ayudarte.

1. Practica con anticipación. Haz *tapping* antes de volar y trata de recrear la experiencia del vuelo en tu mente. Imagínate llegando al aeropuerto, registrándote, esperando el avión, abordándolo, sentándote, escuchando cómo se encienden las turbinas, cuando el avión empieza a moverse, el despegue, su vuelo, su descenso y la sensación de aterrizar de manera segura.

Conforme revisas cada etapa del vuelo, descubre cuál te afecta. ¿Dónde está la ansiedad? ¿Dónde está el miedo? ¿Es cuando se encienden las turbinas? ¿Es cuando atraviesas una turbulencia? Haz *tapping* para cada uno de ellos.

Lo mejor que puedes hacer si no estás volando, es recrear el recuerdo en cuerpo y mente. Es lo mismo para todas las fobias y miedos. La prueba real, claro está, es cuando te enfrentas ¡directamente con la situación! Pero, mientras tanto, te sorprenderás de cuán efectivo puede ser recrear el recuerdo.

2. Haz *tapping* durante el vuelo. Me complace ver cuando la gente hace *tapping* en el avión (¡suele pasar más seguido de lo que parece!). Es una excelente manera de acabar con la ansiedad, el miedo y el estrés. Incluso yo lo hice durante una turbulencia aterradora que me sacó de mi zona de confort. No te preocupes si los demás lo notan; rara vez lo hacen. La mayoría de ellos están preocupados con sus propios asuntos. Y si lo notan, puedes compartir con ellos esta poderosa experiencia.

Ejercicio: sobreponerte a un miedo o fobia

Sobreponerse a una fobia o miedo puede ser una gran victoria personal, lo cual podría llevar a un mayor logro en otras áreas de nuestra vida, como las relaciones, las finanzas e incluso la salud personal. Y la razón es que los miedos y fobias, por su propia naturaleza, hacen creer al resto de nuestra conciencia que no tenemos el control total de nuestra vida.

Si Lindsay no puede controlar cómo reacciona frente a los payasos, ¿puede controlar el resto de su vida y sus

respuestas emocionales? Si Kris está limitada al no ser capaz de escalar la cima de la montaña y subir la torre, ¿cómo no podría estar limitada en otras actividades? Si Meggan tiene que preocuparse porque la ansiedad y el pánico pueden apoderarse de ella en cualquier momento, ¿en verdad puede sentirse segura?

Saber que todos tenemos el poder y los recursos para controlar los miedos, racionales o irracionales, fortalece lo que podemos crear y lograr en nuestra vida.

Así que elige una fobia o un miedo y haz *tapping* para ello. No tiene que ser una gran fobia o temor. Si no puedes hallar algo (sé que puedes, pero si en verdad no puedes...), entonces ayuda a alguien a sobreponerse a sus miedos. Éstos son algunos de los miedos y fobias más comunes. Revisa si tienes alguno de ellos:

- Animales.
- Puentes/túneles.
- Insectos/arañas.
- Muerte.
- Dentista (u otra clase de médico o medicina).
- Elevadores.
- Espacios cerrados.
- Volar.
- Alturas.
- Agujas.
- Dolor físico.
- Hablar en público.
- Viajar en automóvil.
- Vender/llamadas frías.
- Fobias sociales/ansiedades.
- Agua.

CAPÍTULO 12

Cómo eliminar otras dificultades en la vida

Como hemos visto a lo largo del libro, el *tapping* es una herramienta vital para sobreponernos a varios retos comunes que enfrentamos en nuestro cuerpo, en la pérdida de peso, el dinero y las relaciones. Pero también puede aplicarse en asuntos más específicos. En este capítulo abordaré algunos de ellos para que puedas determinar cómo usarlos para ti y tus seres queridos. Sin embargo, recuerda que el hecho de que algún asunto no se trate aquí no quiere decir que las EFT no sirvan para aliviarlo. Cualquiera que sea tu preocupación, las EFT pueden ayudarte de alguna manera.

El insomnio y cómo propiciar un sueño profundo y reparador

Como lo observaste en el capítulo 6, mucha gente ha afirmado que uno de los efectos secundarios benéficos de usar las EFT es que duermen mejor que antes. Esto tiene sentido, claro está, porque conforme dominamos el estrés diario, el sueño mejora de forma natural.

Una y otra vez he visto que un sueño más profundo es un “efecto secundario” positivo de hacer *tapping* para el estrés y otros problemas. Como tal vez recuerdes de algunos testimonios en este libro, la gente suele dormir mejor de lo que lo hacía aun sin hacer *tapping* directamente para sus problemas de sueño. Observa si tu sueño mejora conforme acabas con el estrés y otros problemas en tu vida.

De vez en cuando, a todos nos cuesta un poco de trabajo conciliar el sueño, así que cuando estés inquieto y no puedas dormir, intenta hacer un poco de *tapping*. Puede ser tan simple como: “Aunque me cuesta trabajo dormirme...” De la misma forma, si notas que algo te preocupa en particular, hacer *tapping* para ese problema puede ayudarte a dormir. Por ejemplo:

Aunque no puedo dejar de pensar en lo que sucedió hoy...

Aunque estoy estresado, presionado y no puedo dormir...

Aunque mi mente está muy activa y no se detiene...

Aunque no puedo dormir...

A quienes sufren insomnio moderado o severo tal vez les lleve más tiempo terminar con los patrones existentes. El punto de partida es el estrés en tu vida; fíjate en lo que te pone ansioso, lo que literalmente no te deja pegar las pestañas. Si después de tratar eso todavía tienes problemas, el problema en sí podría ser el sueño. Lo que quiero decir es que tal vez hayas acumulado mucha

ansiedad, estrés y frustración sobre ir a dormir. Si has tenido el problema por años, quizá arrastras la ansiedad que aflora cada vez que tratas de dormir. Tus patrones de sueño podrían ser lo que te está estresando.

Sólo identifica los patrones y haz *tapping* para cada uno de ellos. Es probable que tengas que hacerlo varias noches seguidas, incluso tal vez por semanas, pero vale la pena intentarlo. El sueño profundo y reparador no sólo es vital para el cuerpo y la mente; también es una maravillosa parte de la vida.

Éstas son algunas de las preocupaciones, en la forma de un árbol de *tapping*, que podrían estar impidiendo que duermas. Observa con cuál o cuáles te identificas y haz *tapping*.

Las hojas: efectos secundarios

Falta de sueño.
Sueño interrumpido.
Ronquidos.
Despertar cansado.
Pesadillas.

Las hojas: emociones

Estrés debido al acto de dormir en sí: ¿qué tal si no duermo lo suficiente? Estrés por algo que sucederá al día siguiente: la gran presentación, la junta importante, responsabilidades extra o sólo ir a trabajar. Ansiedad, sentimientos de temor, frustración, miedo, tristeza y demás.

El tronco: sucesos

¿Te ha sucedido algo relacionado con el sueño; por ejemplo, te despertaron a mitad de la noche porque había un incendio, o te caíste de la cama cuando tenías siete años? Es posible que no tengas muchos sucesos relacionados con dormir (si lo comparamos con otros asuntos), pero si los tienes, escríbelos aquí.

Las raíces: creencias limitantes

No puedo dormir, siempre me ha costado trabajo dormir, tengo pesadillas, me despierto cada hora, siempre estoy cansado, tengo insomnio.

Haz *tapping* para los puntos en tu árbol a fin de propiciar un sueño profundo y reparador.

Adicciones: tabaco, alcohol y drogas

Déjame empezar diciendo algo obvio: las adicciones son algo complicado. Es raro que se superen rápidamente, así que, por ejemplo, la adicción al alcohol no desaparecerá con sólo hacer *tapping* en algunos puntos de digitopuntura. Sin embargo, las EFT son una herramienta fantástica para manejar los

dos retos de superar adicciones: la necesidad física por la sustancia y las causas emocionales subyacentes en la adicción.

La necesidad física

De la misma manera que las EFT trabajan con la comida, pueden aplicarse al deseo de consumir cigarros, alcohol y otras drogas de manera sorprendente. Hace varios años, justo después de ser el anfitrión de la proyección de *The Tapping Solution* para una pequeña audiencia, me dieron la oportunidad de guiar a alguien en este proceso.

La película había sido muy bien recibida; después de proyectarla, algunos espectadores querían probar las EFT. La cinta duró una hora y media, y cuando la comentábamos, un señor que estaba al frente levantó la mano y dijo: “Lo siento, pero hemos estado aquí más de dos horas. Muero por un cigarro; ¿podemos hacer *tapping* para eso?”

No habíamos hecho *tapping* ni cinco minutos con: “Aunque se me antoja mucho un cigarro...”, cuando ya habíamos bajado el antojo de ocho a cero. El hombre estaba sorprendido de no querer fumar, y se quedó a escuchar el resto de los comentarios. Nos confesó que estaba muy entusiasmado por el resultado del *tapping*, pues se le había antojado un cigarro y no quería separarse del grupo, ya que estaba disfrutando de la charla.

La clave para los antojos es que tienes que hacer *tapping* para contrarrestarlos. Y ahí es donde tratar las causas emocionales subyacentes, la “raíz” de tus antojos, es tan importante.

Los problemas emocionales subyacentes

Dennis, un hombre jubilado de Florida, fue uno de los cientos de personas que solicitó asistir a nuestro evento de cuatro días en Connecticut. En su solicitud dijo que quería dejar de fumar. Lo había intentado todo y por fin estaba decidido a hacer lo que fuera para dejarlo. Me entusiasmó su asistencia. Sabía que si hacíamos *tapping* todo el fin de semana, podría controlar con facilidad sus antojos. Eso significaba que no fumaría por varios días. Si también tratábamos los retos emocionales subyacentes, estaría en camino de dejar de fumar para siempre.

Durante el primer día del evento, todo pareció salir como estaba planeado. Haciendo *tapping* no necesitaba fumar, ni tampoco se le antojaba. Durante el segundo día, las cosas se pusieron más interesantes. En la sesión de EFT, Dennis le contó a Steve Munn, el asesor que trabaja con él, que se había sentido como un marginado durante los últimos 20 años. Él fumaba y los demás no, así que solía sentirse apenado y culpable. Steve hizo *tapping* con él para liberarse de la pena y la culpa. Tales emociones negativas no nos ayudan a dejar la adicción; más bien hacen que nos castigemos y sigamos atascados.

Una vez que limpió las emociones negativas, Dennis hizo un anuncio sorpresivo: “Toda mi vida he estado apenado por fumar. Por ahora voy a seguir fumando y ¡lo disfrutaré!” Ya podrás imaginar

mis sentimientos encontrados cuando lo escuché. Heme ahí, filmando un documental sobre el poder de las EFT y pensando que el caso de “dejar de fumar” sería un gran éxito. ¿Y Dennis salía con que las EFT lo habían ayudado a seguir fumando? ¿Eso fue lo que sucedió en realidad, y lo puedo mostrar en el filme? Sí lo mostré, porque sentía que era importante tener un contrapeso y no esconder nada de lo que sucedió. Y sentí, y todavía lo siento, que había lecciones importantes para aprender de ese caso.

Lección 1: Dar pasos positivos

Aunque parezca que Dennis retrocedió, pues fue con nosotros para dejar de fumar y salió queriendo fumar, creo lo contrario. Al liberarse de su resistencia, culpa e ira, Dennis dio un paso positivo para dejar de fumar en algún punto de su vida.

Sí, tal vez se haya culpado para dejar de fumar; tal vez haya estado tan enojado que lo dejó por un tiempo. Pero si no trataba las emociones negativas subyacentes, era muy probable que regresaran. Y si no regresaban en forma de su adicción al tabaco, habrían salido en otro lugar, como la adicción a la comida u otra conducta compulsiva. Por eso la gente sube de peso al dejar de fumar: reemplaza su hábito, su alivio emocional, con la comida.

No tratamos de “detener” el consumo del tabaco, el alcohol o las drogas. Si nos enfocamos sólo en el efecto, es decir, el hábito, podemos domar los antojos, pero es poco probable que triunfemos con el tiempo. Lo que tratamos de sanar son los patrones subyacentes que lo causan. Sólo así podemos lograr un cambio duradero, sano y profundo.

En realidad, las drogas, el alcohol, los cigarros y otras adicciones hacen el trabajo que se les asigna: atenúan el dolor, distraen la atención de los problemas y brindan alivio emocional y físico. Sólo cuando tratamos lo que causa el dolor subyacente y el alboroto emocional podemos cambiar los hábitos de una vez por todas.

Lección 2: Debes querer cambiar

Diez personas fueron a nuestro retiro de cuatro días para la filmación de *The Tapping Solution*. De los 10, siete obtuvieron resultados sorprendentes, y los otros tres, resultados promedio. Los tres ciertamente tuvieron avances significativos, ¡claro! Estoy seguro de que fue una experiencia positiva para ellos. Pero basados en criterios externos, como si dejaron o no de fumar, esas tres personas no obtuvieron todo lo que buscaban. Tiempo después, cuando revisamos el retiro y analizamos lo que había funcionado y cómo presentarlo, observamos algo que me sorprendió y que tiene mucha lógica.

Recibimos cientos de solicitudes para el evento; uno de los criterios de la selección era qué tan detalladamente habían llenado la solicitud y cuán comprometidos se veían en cambiar. Aunque las EFT pueden tratar la resistencia al cambio, como lo vimos en el capítulo 4, queríamos empezar con gente que tuviera un nivel de energía y entusiasmo que guiara el proceso, por decir lo menos.

En nuestra retroalimentación descubrimos que las solicitudes de las tres personas que no habían obtenido resultados óptimos ¡habían sido llenadas por alguien más! En el caso de Dennis, su esposa quería que dejara de fumar, así que llenó la solicitud por él. Sí, Dennis se presentó por sí mismo; una parte de él quería cambiar. Pero la convicción no venía de él.

La lección es la siguiente: debes querer cambiar. Si no lo crees, regresa al capítulo 4 para identificar tu resistencia. Si has estado perdiendo el tiempo pensando lo que se necesita para cambiar o sigues saboteándote, tal vez no estés alineado con el cambio que dices querer. La información del capítulo 4 puede ayudarte a cambiarlo.

En el mismo tenor, si tienes seres queridos que quieres que cambien, hazte a la idea de que ellos deben hacerlo por sí mismos. Puedes abrir la puerta para otros, pero no hacer que la crucen. Así que enfócate en puertas abiertas. Comparte este libro con ellos; muéstrales el documental *The Tapping Solution*; comparte cualquier otro recurso que se te ocurra. Después empápalos de amor, apoyo y comprensión. Es el mejor regalo que puedes darles.

Recuperación expedita de una adicción

David Rourke, un practicante de las EFT que ha asistido a Narcóticos Anónimos durante 25 años, se ha dedicado a trabajar con adictos, gente que tiene serios problemas con el alcohol, la heroína y otras sustancias que alteran la mente. Una y otra vez, ha enseñado *tapping* a los adictos y ha visto cuán importante es para promover su recuperación.

La recuperación de una adicción seria puede tomar años. Es compleja y por lo general involucra varias etapas —desde la fase de contemplación, donde los adictos aceptan que tienen un problema pero aún necesitan la droga, hasta la etapa de preparación y la sobriedad—.

Lo que David ha visto en varias ocasiones es cómo las EFT ayudan a los adictos a atravesar ese proceso. Seguir una recuperación es un logro importante; alrededor de 90% de los adictos recaen dentro de las 24 horas siguientes al término de una recuperación de 28 días.

Con los adictos, explica David, una verdadera recuperación trata los porqués; los problemas emocionales subyacentes en la adicción. Como lo vimos en el capítulo 6, con el resfriado de Jessica y la fibromialgia de Jodi, hacer *tapping* no es suficiente, ni, en el caso de los adictos, drogarse o beber. Un adicto que empezó a usar heroína después de que su hijo murió tuvo que hacer *tapping* para su luto además del que hacía para la heroína.

Al atender el problema medular y al liberar la energía emocional que pueda contribuir al abuso de la sustancia, los adictos suelen ser más capaces y estar más dispuestos a seguir el tratamiento.

En la fase de preparación, cuando los adictos planean rehabilitarse, hay otro factor importante: necesitan una estrategia, a la cual David llama *el cómo*. Con los adictos, explica, “si vas a quitarles algo, tienes que darles algo a cambio”. El *tapping* puede ser eso. Así que cuando un alcohólico en recuperación invita a un amigo, él o ella pueden sustituir el acto de beber con el *tapping*. No es necesario que lo hagan en público; puede ocurrir en privado, en la cocina o el baño. También pueden tomar un receso si los antojos aumentan.

Asimismo, el efecto tranquilizante de las EFT puede ayudar a los adictos en recuperación para detener su obsesión por usar la sustancia. En lugar de recaer, pueden hacer *tapping* para lo que quieran y así reencontrarse con su propia fuerza interior. “Todos tenemos todas las respuestas para nosotros —dijo David—. Las EFT nos ayudan a encontrar esas respuestas.”

Desempeño deportivo: el arma secreta que usan los deportistas profesionales

Los atletas profesionales de alto rendimiento usan las EFT no sólo para mejorar su desempeño, sino también para cambiar su vida. Eso incluye a un equipo de béisbol de las grandes ligas, uno que ha ganado la Serie Mundial en la última década. (Soy tan específico como puedo ser sin romper acuerdos de confidencialidad.) Hay golfistas de la PGA que usan las EFT para reducir los golpes recibidos en el juego, para calmar los nervios y afianzar las manos. Y hay jugadores en la NFL que usan las EFT para regresar a jugar más rápido que los demás después de una lesión.

Si los atletas usan las EFT con grandes resultados, ¿por qué no hablan de ello? Las razones son claras. Primero que nada, el deporte profesional es tan competitivo que una ligera ventaja puede marcar la diferencia; la ventaja que las EFT pueden darle al jugador o equipo puede valer millones de dólares, sin mencionar su reconocimiento masivo y prestigio. Si tuvieras esa ventaja, ¿tampoco la compartirías con la competencia!

Además, el *tapping* se ve extraño para alguien que no sepa qué es. Por lo general, tienen que tratarse problemas emocionales subyacentes que los atletas machistas no quieren admitir que tienen. Cuando Alex Rodríguez, estrella de los Yankees de Nueva York, veía a un terapeuta, la prensa y el público estaban sobre él y lo ridiculizaban. ¿Te imaginas lo que la prensa diría si una estrella confesara que hace *tapping*?

Aunque entiendo por qué los atletas no quieren admitir que usan las EFT; también creo que es muy frustrante. El público siente mucho respeto y admiración por los atletas, y si vieran a sus ídolos usando esta técnica extraña, ¿también querrían probarla! Las celebridades y atletas pueden hacer que esta técnica se haga famosa, y por lo tanto cambiar la vida de millones de personas y, como lo verás en el capítulo 13, el mundo entero.

Regresar al campo

Lo que pasa con el beisbol es que cada error, cada falla, se registra, se sigue y se analiza. Un mal día, con un par de errores, se queda en los registros para siempre.

Es de sorprender que los jugadores de ligas mayores tengan que manejar su tajada de ansiedad. Ahí es cuando la experta en EFT, Stacey Vornbrock, entra en escena. Trabaja con atletas profesionales usando el *tapping* para mejorar su desempeño.

Un pelotero profesional con el que trabajó Stacey estaba tan abrumado por la ansiedad, que había desarrollado una serie de rituales específicos, hechos en un orden específico antes de cada juego,

con la esperanza de que actuaran como arte de magia para calmar sus nervios. Pero había llegado al punto de que era el último en salir al campo; peor aún, sus rituales no estaban funcionando. Su ansiedad siguió creciendo y su desempeño menguaba.

Fue con Stacey e hicieron *tapping* para los problemas principales que afectaban su juego. Rápidamente pudo relajarse, y después de años de obsesionarse con sus rituales, pudo dejarlos. Más aún, dejó de ser el último jugador en salir al campo.

Fue un gran progreso, pero había que hacer más *tapping* para regresar su número adonde quería. Después de trabajar su angustia, fue tiempo de tratar sus lesiones y otros obstáculos para poner a punto su desempeño profesional.

Había una lesión en particular que no le permitía continuar, la cual restringía su movimiento, agilidad y confianza.

Stacey hizo series de *tapping* usando su protocolo para la recuperación de lesiones, el cual liberó la energía emocional que sus músculos habían acumulado desde que se lesionó. ¡Funcionó! Su cuerpo retomó la forma que tenía antes de la lesión, y una vez más pudo hacer jugadas agresivas y barrerse. Sus números mejoraron con rapidez y también aumentaron su confianza, energía y motivación para jugar al tope de su habilidad.

Recuperarse de antiguas lesiones

Stacey ha visto una y otra vez cuán dañinos pueden ser los traumas físicos para los atletas, de quienes se espera que se desempeñen al límite en cada juego. Un golfista profesional había sufrido una agresión brutal muchos años antes de que fuera con ella para mejorar su juego. Rápidamente, Stacey advirtió que la paliza que su paciente había sufrido —el desafortunado desenlace de estar en el lugar incorrecto en el tiempo incorrecto— se había quedado encerrada en su cuerpo. Era un atleta por naturaleza, pero desde el ataque era incapaz de creer que su cuerpo haría lo que le pidiera.

Hicieron *tapping* para liberarse del suceso original y reconectarse con sus habilidades deportivas innatas. En poco tiempo fue capaz de liberar la energía emocional negativa que se había acumulado dentro de él, lo cual le permitió hacer los tiros de la forma en que su cuerpo sabía hacerlo. No sólo mejoró su juego; también recuperó la libertad emocional, la cual le dio la energía necesaria para perseguir más oportunidades en su carrera y en su vida.

Los atletas profesionales son un ejemplo extremo de los problemas de desempeño que todos podemos padecer. Ya se trate de la ansiedad por tu raqueteo o la incomodidad persistente de esa vieja herida en la rodilla, puedes estar seguro de que lo que funciona para los profesionales es igual de efectivo para los atletas aficionados. A pesar de que el *tapping* no puede reemplazar una buena condición física, puede tener efectos muy positivos en tu mente y cuerpo: ayuda a sanarlos y liberarlos de las emociones que pueden impedir que te desempeñes al máximo.

A diferencia de otras terapias, el *tapping* también ayuda a los atletas de cualquier nivel a reconectarse con su cuerpo. De acuerdo con Stacey, los atletas que trabajan con entrenadores y sufren lesiones con frecuencia, pueden convertirse en una sobrecarga de información.

“Cuanto más se arraiguen en su hemisferio izquierdo —dice—, peor será el juego, porque habrá mucha información.”

Las EFT pueden ayudarte a usar tu subconsciente para mejorar tu desempeño al callar el ruido mental que tiende a interponerse. En lugar de tratar de pensar conscientemente para dar un mejor golpe, puedes dejar que el cerebro absorba la información, darle a tu cuerpo el tiempo para practicar el movimiento y usar el *tapping* para liberar tu ansiedad y allanar el camino a fin de que tu cuerpo asimile esas instrucciones por sí mismo.

Sólo trata de imaginarte dando órdenes a todos los músculos involucrados en el bateo o al golpear con el palo de golf: es imposible hacerlo conscientemente. Está entrelazado con el concepto “mente-cuerpo” que discutimos en el capítulo 6. El subconsciente da las instrucciones y el cuerpo las sigue. Para los atletas profesionales, una ventaja decisiva suele ser una herramienta que integre el “mente-cuerpo” y lleve sus cuerpos a lograr un mejor desempeño.

Trabajar con niños y adolescentes

Las EFT han probado ser muy efectivas con niños de todas las edades, desde bebés hasta adolescentes. Dependiendo de la edad, el acercamiento es diferente. Así que si estás guiando a tu niño o cualquier joven a través del *tapping*, éstos son algunos consejos.

Como adulto, necesitas entrar a su mundo. Nuestra tentación natural es querer llevar a los niños al mundo adulto, pero cuanto más puedas usar tu lenguaje y trates de meterte en su realidad, mejor. Así que si hacen *tapping* para la ansiedad de reprobado un examen, considera que su mayor preocupación no son los efectos que pueda tener para elegir universidad, sino lo que piensen sus amigos o profesores. La ansiedad de ser el “teto” o ser el “perdedor del salón” puede ser algo grande. Enfócate con el *tapping* en cualquier emoción que pueda sentir, no en tu preocupación de que las malas calificaciones puedan arruinar su educación futura.

Una de las ventajas de las EFT es que no tienen que ser serias. Puedes acabar con miedos, ansiedad y toda clase de emociones usando humor e ingenio. Funciona con los adultos y es más importante con los niños. Por ejemplo, puedes fingir que eres un mono o hacer sonidos graciosos en cada punto de *tapping*; lo que sea que se necesite para que el niño se sienta incluido y seguro.

Tal vez tengas que romper algunas reglas con los niños, y eso está bien. Con niños pequeños, en especial, a veces puedes hacer algo distinto, como saltarte la preparación o la declaración de golpes de karate. Sólo síguele la corriente y ve lo que funciona. Para los pequeños que no puedan hacer *tapping* por sí solos, tú puedes hacerlo con delicadeza.

Los preadolescentes, adolescentes e incluso niños más pequeños se van a los extremos: todo es perfecto o todo se vuelve un desastre. Déjalos expresar las emociones a su manera y haz *tapping* en esos casos extremos. Evita tratar de racionalizar con ellos, porque puedes hacerlos sentir incomprendidos e indispuestos.

Acallar miedos

La posición preferida en el juego favorito de Sam de pronto se había convertido en una pesadilla. A los nueve años estaba listo para dejar su lugar como lanzador estrella en su equipo de softbol.

Sin previo aviso, Sam desarrolló un miedo a lanzar; se preocupaba de que la bola lo golpeará, le rompiera una pierna o incluso lo matara. Su ansiedad llegó a un punto en que ya no pudo subir más al montículo.

La mamá de Sam lo llevó a ver a Brad Yates, un practicante muy conocido de EFT. Empezaron por hablar de lo que Sam había estado sintiendo al lanzar. Después Brad les mostró el *tapping*, asegurándose de usar un lenguaje amigable y sencillo, como: “Mira, vamos a hacer esto. Hay energía en tu cuerpo. Hay cosas que pasan en tu cuerpo que hacen que te sientas incómodo, y vamos a hacer *tapping* en ciertos puntos para calmar tu cuerpo. Eso te ayudará a deshacerte de esa desagradable sensación. Te va a ayudar a correr al miedo”.

Aunque se veía un poco tímido al principio, aceptó. Pasaron cerca de una hora juntos. Al final, Brad había hecho que Sam cerrara los ojos, se imaginara lanzando y le contara lo que sentía: “Estoy emocionado”, dijo sonriendo Sam. En el siguiente juego lanzó bien y disfrutó cada minuto.

Calmar la angustia preadolescente

Se suponía que sería el primer año en secundaria para Emily.

El problema era que había desarrollado tanta ansiedad social que comenzó a no querer ir a la escuela y también le costaba trabajo dormir.

Entonces, una noche sus padres le leyeron el libro para niños de Brad Yates, *The Wizard's Wish*, sobre las EFT. Emily se quedó dormida rápida y fácilmente. Fue tan sorprendente y bienvenido el cambio que sus padres la llevaron a ver a Brad, con la esperanza de que pudiera ayudarla a liberarse de la ansiedad mediante las EFT.

Al principio, Emily se opuso al *tapping*. Sin embargo, al final dejó que Brad la guiara por varias series. Cuando notó una mejoría en su ansiedad, Brad decidió “probar en vivo” los resultados llevándola a la escuela.

Conforme se acercaban a la escuela, Emily se negó a bajar del coche. Hicieron más *tapping*. Al poco, Brad le preguntó cómo se sentía por ir a la escuela, a lo que Emily respondió: “No me molesta”. Después de esa única sesión, Emily pudo regresar a la escuela; sus maestros le permiten salir del salón para hacer *tapping* cuando sus niveles de ansiedad aumentan.

Cuando Brad me contó esta historia, me reí porque tocó una fibra sensible en mí. Tengo un recuerdo distinto al de toda mi familia sobre mi reticencia a ir a la escuela. Estaba en segundo y acabábamos de llegar a Estados Unidos de mi país de origen, Argentina. Un día, mi tía abuela, Nellie, me llevó a la escuela. Salió del auto y cerró la puerta, y entonces yo puse seguro a todas las puertas ¡y me quedé en el coche! Esto fue antes de los seguros modernos, así que me resultó fácil mantener presionado el seguro aunque mi tía tratara de quitarlo.

Finalmente me rendí, salí del auto y fui a la escuela. ¡Pero no estaba contento! Claro que pude haber utilizado las EFT en ese entonces para trabajar mi ansiedad, miedo y estrés por un cambio tan grande.

Dar a los adolescentes una válvula de escape emocional

Maggie, una de mis pacientes, me contó una hermosa historia sobre cómo usó las EFT con su hija de 16 años. Algo en particular me hizo saltar de alegría. Me dijo que su hija había ido con ella para pedirle ayuda con algunos problemas que tenía en la escuela. Su hija conocía el *tapping*, y ya lo habían usado antes con muy buenos resultados. Aunque Maggie y su hija tienen una relación cercana, al igual que muchos adolescentes, su hija no se sentía cómoda contándole a su madre los detalles de los retos que enfrentaba. Los que recuerdan lo que es ser adolescente lo entenderán.

De manera genial, a Maggie se le ocurrió decirle que si no quería contarle algo en específico le pusiera un título, como de película, o sólo le contara la sensación sin detalles. Ésta es una herramienta que suelo utilizar con mis pacientes cuando los noto reticentes a dar detalles sobre una situación en particular, generalmente porque están apenados por lo que hicieron o por su actuación en el problema; pero nunca pensé cuán poderosa podía ser con adolescentes. Un padre puede ayudar a su hijo, hacer *tapping* con él, darle ánimos y aliviar las cargas emocionales sin pedir muchos detalles.

Cualquier padre sabe que ¡esto es algo serio! Una vez que hicieron el *tapping* inicial, la hija de Maggie se sintió más cómoda y empezó a contarle lo que sucedía. Al dejar de lado los detalles, Maggie le dio el espacio que necesitaba para hablar y hacer *tapping* sobre lo que sucedía en realidad.

Tapping subrogado: niños, mascotas y demás

Recientemente se ha estado hablando mucho sobre el “*tapping* subrogado”, que consiste en hacer *tapping* en el cuerpo de uno en lugar del de alguien más. Hay varios beneficios, como permitirte ayudar a niños, mascotas y otros grupos que no pueden hacerlo por ellos mismos. Todos estos grupos (y muchos más) han mostrado respuestas muy positivas al *tapping* subrogado.

Sin embargo, antes de que hagas cualquier *tapping* subrogado, obsérvate. Es importante que limpies los problemas y emociones relacionados con por qué quieres hacer *tapping* por alguien más. Es más fácil señalar lo que está “mal” en los otros antes de verlo en ti. Regularmente, el comportamiento de los demás nos parece un problema porque suele hacernos sentir emociones incómodas, como miedo, ira o celos.

Por ejemplo, hacer *tapping* subrogado con tu bebé para que “siempre escuche a mami” tal vez no funcione porque su comportamiento te asusta. En ese caso, haz *tapping* para tu miedo o para entender por qué el comportamiento normal, y sí, errático, de tu bebé hace que te concentres en la peor

situación. Las EFT no son una herramienta para que la gente haga lo que tú quieres, sino para limpiar la energía emocional. Así que asegúrate de que cualquier *tapping* subrogado que hagas venga de un lugar tan emocionalmente puro como sea posible. Y si crees que éste no es tu caso, entonces puedes hacer *tapping* para: “¡Aunque trato de cambiarlos y quiero arreglarlos...!”

Una de las grabaciones más populares que he compartido con nuestra comunidad desde hace años es una meditación de *tapping* guiada sobre el *tapping* subrogado, creada por mi hermana, Jessica. Las historias que la gente ha compartido sobre su experiencia han sido increíbles. Puedes escucharlas gratuitamente en <www.thetappingsolution.com/audio>.

Vista más aguda

Lo sabemos, lo hemos escuchado, nos lo han contado por años: la vista se deteriora con la edad. Es un hecho de la vida, ¿verdad? Sí, pero ¿qué tal si sólo fuera verdad algunas veces? ¿Qué tal si la pérdida de visión estuviera conectada, hasta cierto punto, con las emociones? Después de escuchar de clientes cuya vista había mejorado gracias al *tapping*, Carol Look hizo un experimento para responder esa incógnita.

Condujo a un grupo de 120 voluntarios en una terapia de *tapping* guiado durante ocho semanas. Cada semana se concentraban en emociones diferentes: liberar ira una semana, procesar el miedo la siguiente, y así sucesivamente. Con su trabajo fue capaz de ayudarlos a, literalmente, verse a sí mismos y ver sus vidas con más claridad. Después de seguir el protocolo, aproximadamente 40% de los participantes notaron una mejoría en varias de las categorías visuales, incluyendo capacidad de ver brillo, percepción del color, fatiga ocular, miopía e hipermetropía. Los participantes declararon tener los mejores resultados después de hacer *tapping* para liberar su ira y, en segundo lugar, para la ansiedad¹.

Puedes ver los resultados del estudio y aprender más sobre el programa de Carol en <www.thetappingsolution.com/eyesight>.

Tratar alergias

Algunos llaman a las alergias “fobias del sistema inmune”. Y dado lo bien que funciona el *tapping* con los miedos y fobias, no es de sorprender que su práctica se haya asociado a cambios drásticos en varios tipos de alergias, como trigo, químicos, polen y demás. El protocolo más común es que tengas el alérgeno (aquello a lo que eres alérgico) frente a ti mientras haces *tapping*. Al concentrarte en la respuesta de tu sistema inmune a esta sustancia —y cualquier emoción que puedas tener por ésta o cualquier alergia—, puedes hacer *tapping* para lo que se te ocurra en ese momento. Sandi Radomski ha tenido gran éxito al ayudar a personas alérgicas con el *tapping* y otras herramientas innovadoras.

Puedes aprender más sobre su trabajo en <www.thetappingsolution.com>.

Incrementar la creatividad y mejorar el desempeño

Ya hemos visto cómo las EFT pueden aliviar la ansiedad por el desempeño en atletas; pero eso sólo es el comienzo. El *tapping* también es muy efectivo para otros problemas de desempeño, incluyendo el musical, así como para la danza, el bloqueo de los escritores, el miedo a hablar en público, las juntas de negocios y las metas de ventas... ¡La lista sería tan larga como una cancha de fútbol! Al limpiar los impulsos emocionales negativos detrás de la creatividad bloqueada y el desempeño atrofiado, el *tapping* te brinda acceso directo a tus talentos naturales. Una vez que entren en acción sin la interferencia de antiguos temores y preocupaciones, te sorprenderás al ver cuán bien puedes jugar, escribir, crear, bailar, cantar, vender y hacer ¡lo que sea para lo que hayas nacido! Llegarás más fácil a tu máximo nivel y con más frecuencia, además de divertirme más.

Ejercicio: encuentra algo divertido para limpiar

Hemos abordado varios temas en este libro, desde las relaciones con el dinero hasta el alivio del estrés, pasando por la comida. Vamos a tomarnos un momento para ¡divertirnos! El *tapping* puede ayudarte a hacer varios cambios positivos, los cuales incluyen sobreponerte a los factores que te causan estrés o a los obstáculos que se han convertido en parte de tu vida.

Una mujer que conocí no había podido tomar vitaminas o el “súper alimento” verde en polvo desde hacía 20 años. Sabía que era algo bueno para su salud, pero estaba bloqueada para hacerlo. Abría el frasco y de inmediato sentía náuseas. Así era, punto final; hasta ahí podía llegar.

Decidí concentrarme en su aversión unos minutos para ver si podíamos librarnos de ella. Primero abrí el frasco verde que tenía en la cocina. Se alejó, conteniendo la náusea como solía hacerlo. Me contó que su padre la hacía tomar toda clase de vitaminas y suplementos y siempre le habían dado asco. Ya adulta, no había podido superarlo.

Empezamos el *tapping* usando sus recuerdos como guía; dijimos frases como: “Aunque mi papá me hacía tomar vitaminas...” “Aunque lo odiaba...” Así, después de algunas series, ¡fue capaz de ingerir el polvo verde! ¡Otro resultado milagroso en un minuto!

Toma un momento para pensar en tu vida y en cualquier hábito o patrón que te gustaría romper o dejar atrás. Trata de ver cómo empezaron. ¿Hubo un detonante emocional? ¿Un recuerdo o asociación que ayude a explicar cómo y por qué empezó el hábito, aversión o patrón? Haz *tapping* para descubrirlo. ¡Te sorprenderás de todo lo que puedes limpiar en tu vida con el *tapping*!

¹ Carol Look, “The Results of Carol Look’s Eyesight Experiment”, en Attracting Abundance, <<http://www.attractingabundance.com/eft/carol-looks-eyesight-experiment>>.

CAPÍTULO 13

Una nueva visión para la humanidad

No cabe duda de que un pequeño grupo de ciudadanos reflexivos y comprometidos puede cambiar el mundo. En verdad, es lo único que lo ha logrado.

MARGARET MEAD

Ahora que has visto el impacto que pueden tener las EFT en tu vida, quiero compartir contigo el maravilloso trabajo que la gente está haciendo alrededor del mundo. Lo emocionante es que el *tapping* está demostrando ser una poderosa herramienta de curación para una gran cantidad de problemas en el mundo, en particular los traumas. Aunque no hablaré de la paz mundial, te diré que el *tapping* está sanando poblaciones que, históricamente, no han respondido bien a otras terapias más convencionales. También está mostrando su gran potencial para ayudar al crecimiento en economías en apuros, hacer que funcionen mejor los sistemas de salud sobrecargados (¡y a un menor costo!) y reintegrar sectores marginados en sociedades divididas por la guerra. Como verás, el potencial de las EFT para mejorar tu mundo es casi infinito.

Trastorno por estrés postraumático (TEPT): ¿la epidemia invisible?

El trastorno por estrés postraumático (TEPT) suele relacionarse con veteranos de guerra. Sin embargo, la cruda realidad es que este desorden afecta a todo tipo de personas en el mundo, incluyendo los millones de supervivientes de desastres naturales, guerra, tortura, violación, etcétera. Los aterradores efectos secundarios no discriminan origen, edad ni género. Los síntomas pueden ser igual de agudos en un niño que haya sobrevivido a un *tsunami* que en un soldado que regresó de Irak.

El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) define el TEPT como “un desorden de ansiedad que algunas personas experimentan después de haber pasado un suceso peligroso”¹.

Cuando estás en peligro, es natural que te sientas asustado. En segundos, el miedo detona varios cambios en el cuerpo a fin de prepararlo para defenderse del peligro o evitarlo. Como lo vimos antes, la respuesta al miedo a volar es una reacción saludable creada para proteger a alguien del peligro. Pero en personas que sufren TEPT, la reacción ha cambiado o se ha dañado. Tal vez se sientan estresadas o asustadas incluso cuando ya no están en peligro.

Si atendemos a su definición, es fácil ver por qué el TEPT podría describirse como la pandemia

global “invisible”. En todo momento, alrededor del mundo la gente está luchando para recuperarse de algún trauma, incapaz de sentirse segura después de que ella misma y sus seres queridos están a salvo. Con la expansión de las EFT, me da gusto decir que tal vez haya una forma de regresarles su vida normal a las víctimas de un trauma, para apaciguar sus temores y ansiedad, disminuir su dolor físico, poner fin a su depresión, insomnio, pesadillas y paranoia, así como darles esperanza para el futuro y así restaurar su habilidad de vivir vidas activas y productivas.

¹ “What Is Post-Traumatic Stress Disorder, or PTSD?”, en National Institute of Mental Health, <<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/what-ispost-traumatic-stress-disorder-or-ptsd.shtml>>.

Sanando las heridas del genocidio en Ruanda

Con sólo hablar con Lori Leyden sobre su trabajo en Ruanda, uno no puede sino sentirse sorprendido por el poder de curación de las EFT. Que una práctica tan simple pueda propiciar la curación en todos los aspectos —físico, emocional, mental y espiritual—, en una nación tan lastimada como Ruanda, te hace detener para imaginar el cambio tan profundo que el *tapping* podría tener alrededor del mundo.

En 2007, Lori, doctora, psicoterapeuta y experta en gestión del estrés, recibió una llamada para preguntarle si aprobaba que su primer libro, *The Stress Management Handbook*, fuera traducido al kiñaruanda, la lengua de Ruanda.

Como estaba enterada del genocidio de 1994 que causó la muerte de 800000 ruandeses en 100 días, Lori estaba dispuesta a involucrarse.

“Mi corazón se abrió. Sabía que era un momento que cambiaría mi vida, así que pregunté qué más podía hacer para ayudar y fui invitada a Ruanda para hacer un trabajo de curación con huérfanos y viudas supervivientes”, recuerda.

Durante su primer viaje a Ruanda, en 2007, Lori trabajó con un grupo de 100 huérfanos que eran jefes de familia. Son gente muy joven; ahora están en sus 20, pues tenían entre 6 y 10 años cuando sucedió el genocidio, y tuvieron que cuidar de dos a seis niños carentes de recursos y sin esperanza para el futuro.

En su primer día juntos, Lori preguntó al grupo qué querían sanar. La lista empezó con la curación de las heridas dejadas por las violaciones, la desesperanza por el futuro, la pobreza, los recuerdos del asesinato de sus familias y la desesperación de ser un huérfano encargado de cuidar otros niños.

Abrumada por el trabajo que le esperaba, Lori exclamó: “¡Ay, Dios! ¿Las EFT serán lo suficientemente poderosas para tratar estos traumas? Y mi corazón dijo: ‘¡Está bien, vamos a hacerlo!’”

Así que siguió con el protocolo del *tapping* para su primera petición; a saber: la curación de las heridas de las violaciones. Después de sólo tres series de *tapping*, sus niveles en la escala de unidades subjetivas de ansiedad (SUDS) se redujo de 10 a dos y su mejoría fue visible y palpable. “Por primera vez, los jóvenes adultos experimentaban una sensación de paz y seguridad en sus cuerpos y mentes que nunca antes habían sentido”, dijo.

Desde 2008, Lori forma parte del voluntariado que trabaja regularmente con 500 huérfanos que sobrevivieron al genocidio y que acuden a una escuela secundaria en un área muy remota, en la cima de una montaña en uno de los distritos más golpeados por el genocidio.

Aunque su trabajo fue muy satisfactorio —las crisis traumáticas se redujeron 90% en sólo un año—, Lori se dio cuenta de que la curación no bastaba. Una vez que estos jóvenes se gradúan, vuelven a traumatizarse con la desesperanza de su futuro, porque saben que no tienen oportunidades de ir a la universidad, aprender un oficio o empezar un negocio que los apartaría del ciclo de pobreza en el que se encuentran.

Lori me explicó cómo decidió expandir el alcance de su trabajo en un programa que llama Proyecto LIGHT [luz]:

La carga que estos huérfanos y viudas traumatizados llevan a sus espaldas es muy pesada: asesinato, tortura, mutilación, VIH, falta de vivienda, pobreza... Se estima que 90% de la gente en Ruanda presenció algún tipo de brutalidad, así que se trata de un país entero que vive con algún nivel de desorden por estrés postraumático... Cada vez que regreso a Ruanda me inspiran más estos jóvenes. Su resistencia, compromiso y capacidad de perdonar abrieron mi corazón para saber que la curación del mundo es posible.

Así que en mayo de 2011, con apoyo de The Tapping Solution, Lori desarrolló una nueva forma de ayuda humanitaria basada en el *tapping*. Es el primer programa internacional de liderazgo emprendedor para la curación de la juventud y está logrando resultados profundos. “Usamos el *tapping* como base de todos los elementos de nuestro programa, desde curación física y mental hasta resolución de problemas que involucran creatividad, productividad, concentración, resolución de conflictos y trabajo en equipo, así como crecimiento personal y espiritual”, explica Lori.

El Proyecto LIGHT usa un modelo de capacita-al-capacitador para formar embajadores que puedan enseñar técnicas de *tapping* a miles más en sus comunidades.

Mattieu, Yvette, Desire y Fidel son algunos de los primeros embajadores del Proyecto LIGHT que han transformado su propia desesperanza y duelo en amor, compasión y alegría para ellos y los demás. Además de enseñar *tapping* en sus comunidades, también han sido elegidos y señalados como líderes en posiciones gubernamentales de sus lugares de origen. Ahora buscan salir de la pobreza desarrollando sus propios negocios autosustentables, lo cual es igual de importante.

Aunque Lori recuerda varias historias de sanación con las EFT, la de una embajadora del Proyecto LIGHT, Chantal, es la primera que recuerda. Tenía ocho años cuando sucedió el genocidio y toda su familia fue asesinada. Recibió una herida con un machete en el cuello que casi la decapita; después despertó en una pila de cadáveres junto a su tío. Se arrastró a la jungla cercana, donde vio cómo los asesinos ultimaban a los que habían quedado vivos, incluyendo a su único familiar.

Después de ese día, Chantal vivió en las calles o con extraños abusivos, mientras sufría el dolor de sus heridas emocionales y físicas. La lista de síntomas de estrés postraumático que padecía cubría todo el espectro: ansiedad, miedo al futuro, desesperanza, depresión, ataques de ansiedad, insomnio, dolor. “Y podría seguir”, dijo Lori.

Cuando Lori conoció a Chantal, en 2009, no tenía hogar una vez más. Cada noche se escabullía hacia una construcción para dormir en un pequeño cobertizo. Lori podía hacer muy poco al respecto en ese entonces, pero dos años después, cuando el Proyecto LIGHT comenzó, sabía que Chantal sería

una perfecta candidata para formarse como embajadora. Casi de milagro, Lori pudo encontrarla y llevarla al primer programa residencial de entrenamiento del Proyecto LIGHT. Con tan sólo unos días de aprender *tapping*, la actitud de Chantal cambió. “Tenía la suficiente esperanza para empezar a ver que podía cambiar su vida. Su dolor físico y sus síntomas emocionales se redujeron en un 36% en la primer semana”, explica Lori.

Ahora, Chantal, de 26 años, “se ha vuelto una gran inspiración —dice Lori—. Como resultado del Proyecto LIGHT, abrió su propia tienda de abarrotes, donde los clientes de todas las edades no sólo van a comprar pan o azúcar, sino también a buscar su consejo y aprender *tapping*; además, los ancianos de su aldea la enviaron al Comité Nacional de Liderazgo de Mujeres”.

Escuchar las historias de Lori me convenció más que nunca de cuán efectivas son las EFT para sanar nuestro mundo, sin importar cuáles sean los retos. Si Chantal puede sanar sus terribles heridas, ¿por qué no podría hacerlo todo el que quisiera, donde quisiera?

Gracias a su éxito arrollador, actualmente Lori busca fondos para expandir el Proyecto LIGHT. “He tenido propuestas de Kenia, India y Sudáfrica”, cuenta. “Espero que a través del Proyecto light, el *tapping* pueda legitimarse e impulsar el movimiento para llevar este vanguardista modelo de curación a quienes más lo necesitan alrededor del mundo, para que nuestra próxima generación de jóvenes pueda sanar, trabajar y llevarnos a un futuro pacífico.”

Para saber más, visita: ProjectLightRwanda.com.

Derribando las barreras mundiales

Al pensar en la charla con Lori, me es imposible no estar fascinado con los resultados del Proyecto LIGHT en Ruanda y la intensidad del trabajo que ahí se realiza. Lori ve el *tapping* como una especie de enlace con otros procesos de curación, como meditación, oración, cánticos y otros trabajos energéticos. Hablamos de cómo el *tapping* es una forma muy efectiva de ayudar a la gente a abrirse y de brindarle la concentración que necesita para meditar o incluso rezar, en un nivel más profundo. Tal flexibilidad es sólo una de las varias razones por las que el *tapping* está funcionando tan bien en varias partes del mundo. Puede acomodarse a cualquier cultura, sistema de creencias, religión y cualquier otra práctica espiritual.

Un ejemplo de la capacidad de adaptación de las EFT puede verse en el Israel Trauma Care Center (ITCC), situado en Safed, Israel. El ITCC representa un mundo aparte de Ruanda tanto en el aspecto cultural como generacional. Se inauguró en 2006, después de que el norte de Israel fue bombardeado más de 500 veces en ataques terroristas. El centro enseña EFT a residentes de Safed que han sufrido una amplia gama de síntomas de TEPT, como insomnio, ataques de pánico, miedo a ruidos fuertes. El éxito del centro al usar *tapping* con residentes locales ha sido reconocido por el alcalde de Safed.

Recuperarse de la devastación de un desastre natural

Cuando el terremoto de Pangandaran azotó Indonesia en 2006, Tedi era un niño de siete años que jugaba y reía con su amigo en la playa. Cuando el suelo empezó a sacudirse bajo sus pies, los dos niños y una oveja del vecindario corrieron a la casa más cercana. Momentos después, la casa y sus nuevos ocupantes fueron arrastrados por el *tsunami* y terminaron en la jungla. Cuando el nivel del agua por fin bajó unas horas después, Tedi estaba atrapado dentro de los escombros de la casa, aterrorizado y solo, pues su amigo y la oveja habían muerto. Pasaron dos días completos antes de que Tedi fuera rescatado; para entonces, tenía estragos físicos y emocionales y estaba devastado.

Casi no podía dormir y se mojaba de manera incontrolable; el TEPT de Tedi estaba arruinando su vida. Determinado a restaurar el espíritu del niño, Deepak Mostert, fundador de TREST Aid (Trauma Relief & Emotional Support Techniques), empezó a mostrarle las EFT a Tedi. Después de sólo una sesión, los traumas del chico se disiparon. Varios años y mucho *tapping* después, Tedi es una vez más el muchacho valiente y fuerte de antaño. Se ha convertido en un líder con méritos propios, ya que ha ido a todas las sesiones de EFT que Deepak ha impartido en su pueblo.

Para Deepak, cuya organización, TREST Aid, ha ayudado a los supervivientes a sobreponerse al TEPT en la zona del desastre desde 2006, el progreso de Tedi es una prueba más de que el *tapping* es el tratamiento más rápido y eficaz para los supervivientes de un trauma.

Como antiguo policía y psicoterapeuta por instrucción, Deepak dirige sus esfuerzos a ayudar a las víctimas de trauma en su adultez temprana. Su interés en el trauma se desarrolló después de que él mismo sufriera TEPT al quedar atrapado en un edificio en llamas cuando tenía 22 años, y en un coche también en llamas a los 31.

Cuando el terremoto azotó Java, Indonesia, en 2006, mató a 6000 personas y dejó 1.2 millones sin hogar. En ese momento, Deepak vio la oportunidad de ayudar a una organización no gubernamental (ONG) creando un programa para los niños que asistían a la escuela en ese lugar; niños cuyos cuerpos habían sobrevivido pero cuyas almas, mentes y corazones parecían destrozados sin remedio.

Al llegar a la zona del desastre, Deepak se enfrentó a un mar de jóvenes rostros sombríos que parecían no responder a terapias tradicionales, las cuales serían muy lentas para un grupo tan grande y herido. Resuelto a tener el mayor impacto posible, Deepak comenzó a experimentar con las EFT. Rápidamente se dio cuenta de que podía aliviar los síntomas de los traumas en cientos de jóvenes, y después en miles, en cuestión de horas o días. Trabajando con grupos de 100 niños a la vez, Deepak los ayudó a redescubrir sus sonrisas y a liberarlos de sus dolores de cabeza, espalda, ansiedad aguda, miedo, desesperanza, impotencia y luto.

Conforme se expandió el rumor del éxito de Deepak, él y su equipo empezaron a tratar grupos aún más grandes, incluyendo trabajadores del sector salud, psicólogos, estudiantes, organizaciones juveniles y maestros, quienes, a su vez, utilizaron sus habilidades como entrenadores de EFT para ayudar a otras comunidades.

Deepak fundó TREST Aid en su primera visita a la zona del terremoto, en 2006; es la primera organización humanitaria en el mundo en implementar terapias como las EFT para la gestión de desastres psicológicos. Gracias a la dedicación continua de la organización, ha sido posible entrenar a 15 898 nuevos instructores de EFT. Durante su primer proyecto en Java, ellos, junto con sus entrenadores, usaron *tapping* para sanar a 377 214 estudiantes traumatizados en sólo tres semanas.

El impacto del programa de TREST Aid, admite Deepak, ha “excedido las expectativas”. El *tapping*, explica, trata los problemas psicológicos en el cuerpo y es una poderosa herramienta para los que sufren TEPT.

“En psicología, un trauma es un vórtice en espiral”, explica Deepak. El vórtice suele involucrar recuerdos como el olor del fuego o la sensación de cuando el agua te llena los pulmones. Debido a que el *tapping* permite a los supervivientes recordar sus emociones y su energía física de manera simultánea, puede liberarlos del trauma más rápido que la terapia hablada. “Para la mayoría de los supervivientes a un trauma, no es seguro sentir el cuerpo. Al aprender a reconectarse con el cuerpo mediante las EFT, aprendemos a cimentarnos en la experiencia. Es como conseguir una gran ancla. Con ella, tu bote ya no está a la deriva en el remolino.”

Desde su origen, la TREST Aid ha implementado una serie de programas en siete áreas de desastre, y ha llegado a más de un millón solamente en Indonesia. Gracias a su trabajo, Deepak ha descubierto que la etapa de reconstrucción tras un desastre —la cual suele ocurrir meses o años después del suceso, cuando los supervivientes pueden regresar a sus aldeas y rehacer sus vidas— puede desencadenar síntomas de TEPT en un nivel casi epidemiológico. Para mitigar el tremendo estrés de ese periodo, la TREST Aid regresa a las zonas de desastre en varias ocasiones, con el fin de seguir entrenando a las poblaciones con las EFT.

Desde el principio, la capacitación ha mostrado ser sumamente exitosa. “De cada 1 000 supervivientes que han recibido la capacitación —explica Deepak—, tan sólo dos o tres necesitarán un seguimiento y su respectiva terapia.” Al pasar alrededor de tres horas por escuela en tres escuelas al día, un equipo de cuatro voluntarios de TREST Aid puede capacitar entre 1 200 y 1 500 estudiantes, y entre 60 y 120 maestros en un solo día. Con recursos suficientes, el número puede incrementarse de manera significativa; cuatro voluntarios de TREST Aid pueden ayudar hasta a 250000 supervivientes en un mes.

“El trauma —cree Deepak— es un obstáculo mayor en la evolución del hombre.” Determinado a aumentar su influencia, ha desarrollado una capacitación de tres niveles que espera instrumentar en las zonas de desastre alrededor del mundo. Su meta es comenzar un instituto de capacitación para el gobierno y las organizaciones comunitarias a escala internacional, a fin de brindar capacitación con las EFT para tratar traumas en el campo de la gestión de desastres. Para conocer más, visita: TRESTAid.com.

Sanando corazones, mentes, cuerpos... y economía

Al escuchar a Deepak Mostert hablar sobre su trabajo luego del desastre en Indonesia, me intrigó el hecho de que los síntomas más agudos del TEPT afloren meses o años después del suceso. Para ese entonces, por supuesto, la mayoría de los programas para aliviar el dolor han terminado, y por primera vez desde el incidente, las poblaciones locales deben dejar los campamentos en los que han vivido por algún tiempo y regresar a sus antiguos poblados (u otro lugar) para continuar su vida “normal”.

Es muy comprensible que la gente esté abrumada por el miedo, la ansiedad, el luto y otros síntomas latentes del TEPT durante la fase de recuperación. Imagina, por ejemplo, regresar a tu antiguo hogar después de una guerra o desastre natural y que te recuerden constantemente a los seres queridos que perdiste.

Aunque esta etapa es muy penosa en el plano personal, la etapa de reconstrucción material es igual de importante en el plano económico. La verdad es que recuperarse de un desastre natural requiere una gran inversión. La carga financiera para reconstruir poblados enteros —infraestructura, como caminos y redes de suministro— que enfrenta el gobierno puede ser agobiante. La cruda realidad es que los gobiernos necesitan que las personas regresen a sus actividades normales para que sean ciudadanos trabajadores y productivos. Cuanto más eficaz sea la población durante esta etapa, más rápido se recuperará la economía por cuenta propia, sin ayuda gubernamental.

Sin embargo, si las personas que regresan a su antiguo hogar están discapacitadas emocional y físicamente por un TEPT, serán incapaces de gestionar granjas, abrir tiendas, conducir taxis o lo que sea que hagan para mantenerse a sí mismos y, por ende, a la economía local.

Cuando uno piensa que un grupo de cuatro o cinco voluntarios de TREST Aid pueden llegar a esas zonas, y usan las EFT para aliviar a cientos de miles de enfermos con TEPT en sólo 30 días, uno empieza a darse cuenta del papel fundamental que las EFT desempeñan para restablecer sociedades y economías enteras. Sin apoyo emocional real para los residentes, la etapa de reconstrucción podría convertirse en un caos, lo cual pondría en crisis a las ya de por sí mermadas economías. Como las EFT propician una recuperación profunda y duradera, la etapa de reconstrucción puede avanzar. Esto permite a las comunidades divididas empezar de nuevo y espolear para que exista el comercio que toda economía funcional necesita.

Como lo afirma Lori Leyden, del Proyecto LIGHT, sin la curación brindada por las EFT, la gente sería incapaz de reincorporarse a la sociedad, regresar al trabajo, reabrir sus negocios, ir a la escuela o llevar vidas sanas y productivas. Con el tipo de curación emocional que ofrece el *tapping*, sin embargo, las personas se vuelven muy resistentes, capaces de sobreponerse a las situaciones más terribles y catastróficas.

El Proyecto Oaxaca: acelerando la curación y mejorando la calidad de vida

El trabajo de Deborah Miller con las EFT es tan enternecedor e inspirador como devastador. Practicante de las EFT y doctora en biología molecular y celular, Deborah ofrece su tiempo y talento en el departamento de cáncer infantil del Hospital General Aurelio Valdivieso, en Oaxaca, México. Conocido como el Proyecto Oaxaca, el trabajo de Deborah ha mostrado a pacientes jóvenes con cáncer —así como a sus familias y al personal del hospital— los enormes beneficios emocionales, mentales, físicos y clínicos de las EFT.

El director del departamento de oncología, doctor Armando Quero Hernández —quien ha trabajado 15 años en el hospital—, ha sido testigo de las asombrosas transformaciones que Deborah ha logrado con el *tapping*.

“Como resultado de las EFT, empecé a ver estos cambios: familias menos tensas y niños más activos, más cómodos”, dijo el doctor. A menudo, añade Deborah, los niños enfermos se ponen ansiosos por su enfermedad, tan cansados del dolor y las visitas al hospital que tienen que soportar, que se deprimen y se desaniman. El doctor Hernández recuerda a una niña que había perdido la esperanza a tal grado que comenzó a rechazar su medicación y no cooperaba con ninguna forma de tratamiento. La situación se había vuelto tan difícil que la madre había considerado llevársela a casa para morir. Sin embargo, después de usar las EFT con Deborah, la niña empezó a calmarse, sonreír y reír; poco después accedió a seguir el tratamiento que requería su cuerpo para sobrevivir.

Incluso en casos terminales, dice el doctor Hernández, las EFT “tienen un papel muy importante” al disminuir el sufrimiento y brindar paz a los niños y sus padres. Según explica Deborah, muy a menudo el *tapping* convierte el departamento de oncología en un lugar que va de la “misericordia a la esperanza y la paz”. Muchas víctimas de cáncer jóvenes empiezan a temer a las agujas, los hospitales e incluso al color blanco (los hospitales y todo lo relacionado con ellos tienden a ser blancos). Por medio de las EFT son capaces de liberarse de esos miedos y sentirse más felices, con más energía e incluso más fuertes. Los padres de los pacientes también se benefician al usar las EFT para soportar la tremenda carga emocional, mental y financiera que deben enfrentar.

Los efectos positivos de las EFT a nivel individual también pueden beneficiar rápidamente al hospital.

“Usar las EFT da como resultado un estado emocional más tranquilo y una mejor recuperación hematológica, lo cual, por sí mismo, tiene repercusiones a nivel clínico”, explica el doctor Hernández.

Veamos el caso de Diego, un adolescente cuyo cáncer reapareció súbitamente, lo cual mermó su salud a un ritmo alarmante. Después de usar las EFT con Deborah, su estado emocional —así como su respuesta inmune y hematológica— mejoró de un modo contundente. Como resultado de su rápida recuperación, Diego requirió menos atención de las enfermeras y el personal del hospital, quienes pudieron atender a otros pacientes que los necesitaban.

Habiendo visto varios ejemplos, el doctor Hernández explica que, además de brindar una mejora en la calidad de vida de los niños enfermos, las EFT tienen el potencial de aportar ventajas considerables a hospitales como éste. Al mejorar los estados emocionales de los pacientes, al parecer las EFT facilitan la función inmune. Cuando se usan regularmente, pueden ayudar a disminuir infecciones y complicaciones, e incluso reducir la cantidad de medicamento que requieren los pacientes. Como resultado, se necesita menos trabajo de laboratorio y menos enfermeras para tratar a los pacientes. Esto representa ahorros sustanciales al hospital, y podría hacer que una institución como el Hospital General Aurelio Valdivieso ayudara a un número mayor de víctimas de cáncer jóvenes a un menor costo.

Además de ayudar a los pacientes y sus familias, las EFT están demostrando ser una herramienta importante para las enfermeras y el personal médico. El doctor Hernández explica que, gracias al *tapping*, “el ambiente se vuelve más positivo”. Las EFT también mejoran “la forma en que los doctores enfrentan los problemas y ayudan al personal [a brindar aún] más atención a niños con cáncer”, añade.

Para Deborah, cuyo alegre carácter parece nunca decaer, el Proyecto Oaxaca es, en primer lugar, una oportunidad de llevar alegría y risas a la vida de los niños.

“Uno se enamora de estos niños —dice sonriendo—. Son hermosos. Son poderosos. Son valientes. Viven con esta terrible enfermedad y hacen lo mejor para superarla. Darles herramientas y verlos florecer justo frente a uno crea una hermosa sensación.” A menudo, reconoce, está tan concentrada en jugar y reír con los niños que se le olvida que se encuentra en el departamento de oncología. El Proyecto Oaxaca, explica, “no se refiere sólo a la enfermedad... Su verdadero propósito es crear bienestar”. Para aprender más, visita OaxacaProject.com.

Actualizar la medicina moderna

Uno de los aspectos más emocionantes del Proyecto Oaxaca es cómo Deborah ha incorporado las EFT en el modelo de medicina convencional. No las utiliza para interferir con los tratamientos de los niños, sino para disminuir la ansiedad que sienten debido a su enfermedad, a las cirugías y a otros tratamientos que necesitan. Como lo señaló el doctor Hernández, su trabajo también ha influido a los doctores y el personal del hospital, dándoles una nueva herramienta para su propia vida y la de sus pacientes.

La doctora Patricia Carrington, practicante de las EFT que participó en nuestro filme, investigó sobre el uso de las EFT por parte de enfermeras, personal médico y pacientes en los Estados Unidos. Sin importar la escala, los resultados hablan por sí solos. Desde disminuir la necesidad de medicamentos, el dolor y la ansiedad en los pacientes, hasta brindar al personal una válvula de escape para el estrés, el *tapping* está mejorando el cuidado que los pacientes reciben y a un costo menor que la medicina por sí sola. Como lo explica el doctor Carrington en su página electrónica: “Veo el día en que las EFT serán procedimientos aceptados en hospitales como parte de un protocolo estándar preoperatorio. Ésta parece ser una visión que nos conviene a todos”.²

Atenuando las pesadillas de la guerra

Ya que el *tapping* está ayudando a pacientes desde Ruanda hasta México, tal vez no te sorprenda escuchar que también está haciendo un gran trabajo con los veteranos de guerra en los Estados Unidos.

Depresión, ansiedad, insomnio, pesadillas, alcoholismo, drogadicción, conductas violentas, tendencias suicidas, paranoia, son tan sólo una pequeña muestra de los síntomas del TEPT que suelen sufrir los veteranos. Es un nivel de trauma que no se ha tratado efectivamente con terapias convencionales, por lo cual Gary Craig, fundador de las EFT, y el doctor Dawson Church, fundador del Instituto de Medicina para el Alma, iniciaron el Proyecto Estrés, que enseña a los veteranos a usar las EFT para abrirse camino a través de sus dolorosos recuerdos de la guerra, los cuales suelen ser aterradores y crónicos.

² “Dr. Pat Carrington’s ‘EFT at Work in a Hospital’ Series”, en EFT: Founding Masters, <<http://www.eftmastersworldwide.com/content/eft-at-work-in-a-hospital>>.

Para probar la teoría de que el *tapping* podía “con el trabajo”, Craig y Church reunieron a cinco veteranos de Vietnam e Irak con traumas severos y pasaron cinco días usando EFT para aliviar sus TEPT.

Ese grupo inicial de cinco ha aumentado hasta tener 3 000 veteranos. Los resultados sorprendentes producidos por el Proyecto Estrés han influido incluso a escépticos de hueso colorado como el doctor David Gruder, psicólogo clínico y organizacional de San Diego, California, quien se describe como “muy, muy entusiasmado” con las EFT. El drástico cambio de Gruder se debió “a una cosa y sólo una cosa —explica—: resultados”.

Y aunque los números son impresionantes —disminución de 25% en cortisol después de sólo una hora de *tapping*; 63% menos síntomas en TEPT estándar (después de seis sesiones); 50% menos ansiedad y depresión después de usar EFT—, las historias personales de estos veteranos angustiados son muy convincentes.

Mira el ejemplo de Art Fritog, veterano de Vietnam cuyo TEPT se había salido tanto de control que incurría en accesos de violencia y había amenazado de muerte a su esposa (casada con él durante 33 años) e hijos. Después de sólo tres días en el Proyecto Estrés, Art pudo hablar de sus sentimientos en calma con su esposa, sosteniendo su mano, sonriendo y riendo a menudo. Fue, explica su esposa con gratitud, “la primera conversación real que hemos tenido en cinco años”. Al hablar sobre su estado mental después de usar las EFT, Art añadió: “No puedo dejar de hacer notar cuán importante es saber que uno puede sentirse como una persona real de nuevo sin estar asustado”.

Ahora veamos el caso de Andy Hodnick, quien comenzó el proyecto con un tartamudeo debilitante, luchaba con paranoia severa, era antisocial, tenía comportamiento violento y pesadillas por su servicio en Irak. Después de usar EFT, Andy contó sus recuerdos sin tartamudear ni agitarse. Su paranoia también disminuyó al punto de poder comer en restaurantes, lo cual había evitado por algún tiempo.

Por último está el caso de Carlin Sloan, veterano de Irak que antes del Proyecto Estrés consumía alcohol como los adictos consumen droga; bebía hasta quedarse inconsciente, y cuando despertaba buscaba una botella. Era la única manera que conocía para acallar el recuerdo de haber visto niños hechos pedazos y a un grupo de mujeres corriendo hacia él y culpándolo a gritos por la muerte de esos niños. Inutilizado por la culpa, atormentado por su memoria y tratando de soportar un dolor punzante en la quijada y el cuello, Carlin amenazaba con reenlistarse; estaba consumido por su TEPT y no podía retomar su vida como civil.

Días después de utilizar las EFT, Carlin durmió sin necesitar alcohol, el temblor en sus manos desapareció y reportó que despertó “sintiéndose bien”. Meses después, Carlin dejó de beber por completo y ya no sentía culpa ni dolor. Sin embargo, quizá lo más importante fue que su conducta había cambiado por completo. “Estoy feliz —dijo—. Antes de hacer EFT, que yo dijera ‘Estoy feliz’ hubiera sido algo muy extraño. Y ahora lo digo como diez veces al día.”

Para saber más, visita: StressProject.org.

Disminuir la carga de los sistemas de salud

Al igual que con los pacientes del Proyecto Oaxaca, uno de los mayores beneficios de las EFT para los veteranos es que brinda un rápido alivio a síntomas que, de tratarse tradicionalmente, requerirían medicación y psicoterapia a largo plazo. Como resultado, claro está, las compañías de seguros se ahorrarían la carga de pagar tratamientos costosos y poco efectivos que durarían meses o años.

Con esa idea en mente, imagínate lo que sucedería si el *tapping* fuera una práctica cubierta por los seguros. Es fácil ver cómo las compañías aseguradoras, hospitales y doctores podrían brindar un mejor tratamiento a un menor costo, si integraran las EFT a la medicación y el tratamiento convencional. El gran impacto positivo que la reducción de costos podría tener en el sistema de salud allanaría el camino para mejoras sustanciales, incluyendo la cobertura para un mayor porcentaje de la población, mejor atención a los ancianos y convalecientes y mucho más.

Atrévete a imaginar un mundo nuevo

Las EFT pueden tratar y curar poblaciones que, de otra forma, permanecerían emocional, física y mentalmente debilitadas por el trauma. Cuando piensas en eso, es sencillo imaginar cómo el *tapping* podría convertirse en un movimiento mundial para el cambio!

Ejercicio: ¿puedes ayudar?

Las organizaciones mencionadas en este capítulo —Proyecto LIGHT, TREST Aid, Proyecto Estrés y Proyecto Oaxaca— necesitan todo el apoyo que puedan recibir para seguir con su trabajo de curación. Espero que te tomes un momento para revisar sus sitios web y hacer la donación o contribución que te sea posible. Como la mayoría de las empresas sin fines de lucro, su necesidad más apremiante es el apoyo financiero, pero también requieren personas que difundan sus acciones. Así que considera compartir estos sitios (y este libro) con tus amigos y familia por correo electrónico, *Facebook*, *Twitter* y otros medios de comunicación. Gracias.

Proyecto LIGHT
ProjectLightRwanda.com

Usa las EFT y enseña oficios para ayudar a toda una generación de supervivientes de un genocidio que se recuperan de TEPT y quieren hacer una nueva vida (y país) por sí mismos.

TREST Aid
TRESTAid.com

Enseña las EFT a víctimas del terremoto, de todas las edades, a resolver sus problemas con el TEPT y empezar de nuevo.

Proyecto Oaxaca
OaxacaProject.com

Trabaja con jóvenes víctimas de cáncer en Oaxaca para promover la curación e infundir paz mental mediante las EFT.

Proyecto Estrés

StressProject.org

Usa las EFT para ayudar a veteranos de Irak y Vietnam con sus problemas derivados del TEPT.

CAPÍTULO 14

Una nueva visión para ti

Eres más valiente de lo que crees y más fuerte de lo que pareces y más listo de lo que piensas.

CHRISTOPHER ROBIN (*Winnie the Pooh*, la película)

La mayor parte de mi vida creí que las cosas sólo sucedían. No tenía conciencia del porqué, de las causas de raíz de mi comportamiento ni de lo que podía hacer con ellas. Si me enojaba con alguien, era porque había hecho algo para merecerlo. Si me sentía lastimado, era un sentimiento justificado porque alguien me “había hecho” sentir así. Si actuaba de cierta manera, era un “rasgo personal”.

Actuaba, reaccionaba, tomaba decisiones, experimentaba emociones y consecuencias negativas y creía que así eran las cosas. Si te suena familiar este tipo de existencia —ya sea en el presente o en el pasado—, sabes que no es gracioso. No creer que tenemos el control de nuestro propio destino es una de las formas más dolorosas de vivir.

Por fortuna llegué a un punto en el que lentamente empecé a aceptar la responsabilidad de mi vida.

Tome conciencia de que había sido moldeado por mis experiencias pasadas. Vi que, aunque las experiencias negativas de mi vida no eran mi culpa, sí eran mi responsabilidad.

En esos primeros años de conciencia personal, supe que quería cambiar, actuar diferente, tomar mejores decisiones, pero no sabía cómo. No sabía cómo terminar con los patrones que había repetido por tanto tiempo. ¿Cómo podía dejar de hacer lo que había estado haciendo toda mi vida? ¿Cómo podía dejar de reaccionar en formas que no quería hacerlo? ¿Cómo podía tomar decisiones que me hicieran más fuerte? ¿Cómo podía dejar ir, perdonar, sanar y avanzar en todos los aspectos de mi vida?

Afortunadamente, cuando la curiosidad y el deseo son fuertes, aparece una respuesta. Para mí apareció en forma de jeta extraña técnica de *tapping*! Como te he compartido a lo largo del libro, al principio me sorprendí cuando experimenté el poder de las EFT. Y me sigo asombrando cada día por la magia que crea en mi vida y en la de los que me rodean.

Espero que las páginas anteriores te hayan instruido, inspirado y, lo más importante, que en verdad te hayan ayudado a lograr los cambios que más desees. Si has leído el libro sin hacer mucho *tapping*, está bien. Pero sí te recomiendo que regreses a los guiones y revises los recursos en línea que pueden ayudarte a experimentar las EFT.

Este libro no busca ser una guía completa de todo lo relacionado con el *tapping*. Me apena poder

compartir sólo esto contigo, pero no puedo hacer que leas un tomo de ¡3 000 hojas! La historia de cada persona con la que he trabajado sería suficiente para escribir un libro. Sólo puedo esperar que esta pequeña prueba del poder de las EFT te haya emocionado e inspirado para aprender más y seguir este camino en tu propia vida.

En este libro he tocado una amplia variedad de temas, desde el dolor físico y la enfermedad, pasando por los traumas de la infancia y las relaciones, hasta ganar dinero y perder peso. Conforme sigas tu camino, probablemente querrás enfocarte en un tema o resultado específico a la vez para poder enfocarte en él fácilmente y así medir tus resultados.

Los retos con las EFT

Si algo encuentro difícil al difundir el mensaje de esta poderosa herramienta es que es tan nueva y rompe de tal forma con nuestros paradigmas, que no tenemos ningún refuerzo cultural para recordarnos que la utilicemos.

Cuando encendemos la televisión nos dan ideas para comer alimentos terribles, beber alcohol, drogas farmacéuticas y comprar un automóvil. (Un gecko nos oriente convenientemente dónde comprar un seguro para auto.) Para mala fortuna, aún falta que salga en la tele un comercial que nos recuerde tomarnos el tiempo para bajar el ritmo, perdonar, sanar y amar. En varias ocasiones he dicho públicamente que lo mejor que podría sucederle a la industria de desarrollo personal/curación alternativa es que a alguien se le ocurriera cómo ganar mil millones de dólares sanando a la gente; así sería capaz de transmitir un comercial en el Súper Tazón al mismo tiempo que las compañías productoras de drogas farmacéuticas. Y que eso ofrece una posibilidad diferente para el cambio.

Hasta que eso suceda, depende de ti esforzarte para recordar hacer *tapping*, para navegar en los sitios donde otros hacen *tapping* y hacer amistad con gente que lo hace. Cuanto más utilices las EFT y crees un reforzamiento personal positivo para la diferencia que está propiciando en tu vida, será más fácil recordar usarlas.

Compartir el *tapping* con tu familia y amigos

Es posible que después de tener experiencias positivas con este libro y leer sobre el éxito de otros hayas pensado en un par de personas (¡o una docena!) que podrían beneficiarse con las EFT. Una de las razones primordiales por las que hice el documental *The Tapping Solution* fue porque quería que la gente tuviera una herramienta para compartir pasivamente las EFT.

La palabra clave es *pasivamente*. Y te comparto esto desde mi propia experiencia personal de descubrir el delicado equilibrio entre ser entusiasta, querer ayudar y ser molesto e incisivo. Después de probar y fallar me di cuenta de que la mejor manera de promover el *tapping* es compartir tus experiencias personales y cómo te ayudaron, o poner la película o prestar el libro y sugerir sutilmente que lo intenten. No es tu obligación convencer a nadie para intentarlo, y si la gente siente

que has venido a arreglarla, se resistirá. Si tus amigos y seres queridos perciben que vas con el corazón abierto, simplemente tratando de apoyar, entonces es probable que te escuchen.

Ir más profundo... Y ayudar a la gente

Como lo dije anteriormente, este libro es sólo el principio en este viaje de autocuración. Si quieres ir más profundo —y te recomiendo ampliamente hacerlo—, por favor explora todos los otros recursos disponibles en línea, muchos de los cuales han sido mencionados aquí. Puedes empezar visitando: www.thetappingsolution.com.

También suelen preguntarme cómo ser un capacitador de EFT o recibir capacitación para enseñar *tapping* a los demás. La habilidad para conectarme con los que necesitan ayuda —y guiarlos a través del camino de curación y crecimiento— sigue siendo una de las experiencias más enriquecedoras de mi vida. No puedo recomendarlo más. Hemos enlistado una serie de recursos para ese camino en www.thetappingsolution.com/training.

Un nuevo comienzo

En su nivel más profundo, el proceso de las EFT consiste en sanar, liberar y aprender de traumas pasados y experiencias negativas. Es como quitarle capa tras capa a una cebolla. La ira que sentimos se libera, sólo para encontrar tristeza debajo. La tristeza abre un camino al entendimiento. El entendimiento guía a la conciencia y la alegría. La conciencia y la alegría conducen a la alegría y el amor. Capa tras capa retiramos el pasado —y solemos llorar en el camino— y lo que queda es lo real en sí. La belleza de qué y quiénes somos en realidad, el entendimiento y el perdón de nuestro pasado y las posibilidades de nuestro futuro.

Es posible movernos por el mundo con alegría, dicha y paz. Es posible ser una luz brillante, un faro de esperanza y curación. Nunca pude haber imaginado que uno de los caminos de este nivel de alegría, paz y abundancia involucraría puntos de *tapping* en el cuerpo. Pero, una vez más, las cosas más sorprendentes de la vida tienen algo de misterio que pocos de nosotros llegamos a comprender.

Hay algo que conozco por experiencia propia. Y va más allá de la maravillosa ciencia e investigación que emanan de validar el poder de esta técnica, más allá de las millones de personas que la utilizan, más allá de los resultados —que nos dejan boquiabiertos— que las organizaciones humanitarias en el mundo están obteniendo. Más allá de eso yace mi propia verdad. Lo que sé y lo que espero que sepas o estés comenzando a saber es: las EFT funcionan.

Lo he visto. Lo he experimentado. He transformado mi vida con ellas en maneras sorprendentes, profundas y maravillosas. Las posibilidades para ti, para mí y para la humanidad siguen sorprendiéndome e inspirándome.

No puedo esperar a que conozcas a alguien en el camino y escuches su experiencia personal. No puedo esperar a que me cuentes cómo te ayudaron a sanar las EFT, cómo desapareció tu dolor gracias

al *tapping*, cómo franqueaste la barrera que había estado ahí toda tu vida, cómo pudiste al fin perdonar a los que te hirieron y cómo finalmente creaste la vida de tus sueños.

Espero con ansia escuchar tu historia. Por favor comparte tus experiencias y resultados conmigo en <stories@thetappingsolution.com>. Hasta entonces... ¡acuérdate de hacer *tapping*!

POSDATA

¿Todavía estás aquí? ¡Grandioso! Ésta es una sección extra para aquellos que alzaron la cabeza y terminaron el libro. Primero que nada, las felicitaciones están en orden. A menos, claro está, que te hayas saltado hasta las páginas finales para ver cómo termina el libro, pero, ya que esto no es una novela, eso es poco probable.

Si has llegado tan lejos, sé esto de ti: estás comprometido en cambiar, en llevar una mejor vida, en mejorarte a ti y al mundo. Espero que lo que has aprendido en estas páginas pueda hacerlo realidad.

Si en verdad estás listo, si quieres que el cambio suceda más rápido de lo que esperas, si estás listo para finalmente vivir la vida que has soñado, entonces tengo algo extra para ti.

He diseñado un pequeño curso para aprovechar lo que has aprendido en el libro y llevarlo al siguiente nivel; lo encontrarás en www.thetappingsolution.com/mygift.

Es completamente gratuito y es mi regalo para ti por haber leído el libro y haberte comprometido contigo y el mundo.

Sólo que no le digas a nadie de este enlace o lo que está al reverso del libro, ¿sí? ¡Tienen que ganárselo! ¡Tú lo hiciste!

POSDATA 2

Gracias. :)

(Escribo con caritas felices todo el tiempo en los correos. ¿De qué otra forma podría expresar mis sentimientos? Mi editor pensó que no era buena idea esparcirlas en el texto, y lo comprendo. Por fortuna metí ésta sin que nadie lo notara.)

Una más, sólo para ti :).

RECURSOS

Si quieres llevar tu experiencia con el *tapping* a otro nivel, tenemos una serie de recursos sobre prácticamente todos los temas del libro.

Un descubrimiento monumental: consigue más información sobre la investigación más reciente sobre el *tapping* en <www.thetappingsolution.com/research>.

Comienzo rápido: experimenta el *tapping*: mira un video corto que te introduce al *tapping* en <www.thetappingsolution.com/tappingvideo>.

Aliviar la ansiedad, los sentimientos de temor y estrés: ¿quieres dominar tu estrés diario? Consigue gratis una meditación para aliviar el estrés (normalmente cuesta 19.95 dólares, pero es gratis para todos los compradores de este libro) en <www.thetappingsolution.com/stress>.

Acabar con tu resistencia al cambio: aprende más sobre cómo derribar ciertas barreras para cambiar en <www.thetappingsolution.com/change>.

Tapping para tu pasado: ¿sientes que los traumas pasados te retienen y te mantienen atrapado? Acaba con ellos en <www.thetappingsolution.com/thepast>.

Sanar el cuerpo: el *tapping* ha demostrado ser muy efectivo para los cuerpos en proceso de curación. Aprende más en <www.thetappingsolution.com/heal>.

Liberarte del dolor físico: nuestro Congreso Mundial para Librarnos del Dolor es un evento en línea que reúne a más de 100 000 personas; podría ser justo lo que necesitas. Obtén un avance en <www.thetappingsolution.com/painrelief>.

Perder peso y liberarte del miedo, la culpa y la pena por la comida: descarga gratis una meditación de *tapping* diseñada para ayudarte a perder peso (normalmente cuesta 19.95 dólares, pero es gratis para los compradores de este libro) en <www.thetappingsolution.com/weightloss>.

Creando amor y relaciones saludables: expresa el amor que deseas o mejora tu relación actual en <www.thetappingsolution.com/love>.

Ganar dinero y alcanzar tus sueños: descarga gratis una meditación de *tapping* para aliviar tu estrés financiero y ansiedad y propicia una vida más abundante (normalmente cuesta 19.95 dólares, pero es gratis para los compradores de este libro) en <www.thetappingsolution.com/money>.

Eliminando fobias y miedos: desde el miedo a volar hasta el de hablar en público, supera tu reto en <www.thetappingsolution.com/overcoming-fears>.

AGRADECIMIENTOS

Sé que es un cliché decir: “Estoy en deuda con muchas personas por la creación de este libro...”, ¡pero sí lo estoy! Estoy muy agradecido por todo el amor y apoyo de mi maravillosa familia. Mi maravillosa esposa, Brenna: me apoyaste y ayudaste tanto cuando escribía el libro; eres mi mejor porrista; me mantienes sano, feliz e inspirado para marcar una diferencia en el mundo. ¡Te amo!

A mis increíbles hermanos y socios, Alex y Jessica. Jessica: gracias por tener el valor y la fe para empezar esta loca empresa conmigo. Eres un lucero y es una alegría poder trabajar contigo cada día. Alex: el éxito que hemos tenido no habría sido posible sin ti. Eres un genio para los negocios y no puedo esperar a ver ¡lo que se nos ocurre después!

A los mejores padres que uno pudiera desear: gracias por hacerme quien soy, por amarme y apoyarme en cada paso.

A Karen, Malakai, Lucas, los pequeños que vienen; mi primera lectora y amada tía Penny; los Taylor, en especial mi compañero de lectura, Alison, y el resto de la pandilla alrededor del mundo: los amo.

A mi querida amiga Kris Carr: estoy tan agradecido por tu ayuda en cada paso del camino, empezando por que no me presentaste a Patty Gift sino hasta la publicación del libro; mi vida es infinitamente más rica porque estás en ella. A la antes mencionada Patty Gift, mi brillante editora y amiga; seguiré escribiendo libros sólo para poder hablar contigo. A Louis Hay, el visionario y líder detrás de la transformación de cientos de miles alrededor del mundo, es un honor y privilegio que me publiques y seas mi amigo.

Al resto de la pandilla en Hay House: Reid Tracey, uno de los hombres de negocios más apasionados y brillantes que conozco, gracias por tu fe y apoyo. Nancy Levin, gracias por subirme al escenario y hacerme brillar. A Laura Gray, Sally Mason, Gail Gonzalez, Christy Salinas, Margaret Nielsen y a todos los demás en Hay House, ¡gracias!

Estoy eternamente agradecido con Cheryl Richardson, no sólo por creer en nosotros desde el principio y darnos una entrevista para *The Tapping Solution*, sino también por su sabia orientación, consejos y apoyo para escribir este libro. Fuiste tan, pero tan maravillosa... ¡Gracias!

A uno de los doctores más apasionados y amorosos (¡y listos!) que conozco, Mark Hyman; gracias por el maravilloso prólogo y por mandarme tus casos ¡más difíciles!

A Nick Polizzi, el brillante director y editor de *The Tapping Solution*, quien dio este salto de fe a mi lado hace mucho... cada día agradezco tu genialidad para hacer realidad la filmación, además de tu amistad de toda la vida y apoyo. A Kevin Gianni, por tu apoyo y amistad y por ser parte de este paseo en la montaña rusa que ha durado 15 años. Ahora se está poniendo interesante y no me aguanto

las ganas de leer tu libro.

A mis amigos de la comunidad de *tapping* y desarrollo personal: Carol Look, Lindsey Kenny, Dawson Church, David Feinstein, Joe Mercola, Arielle Ford, Marci Shimoff, Jack Canfield, Joe Vitale, Rachel Goldstein, Brad Yates, Erin Shannon, Lori Leyden, Stacey Vornbrock, gracias por sus increíbles contribuciones al mundo y a este libro.

Hay tanta gente que me ayudó a convertir este sueño en realidad: Wyndham Wood, Autumn Millhouse, Mary Ayers, Kelly Notaras, Michelle Polizzi y Stephanie Marohn, ¡muchas gracias!

Al equipo de Tapping Solution: Heather, Lindsey, Joel, Kris, Tara, April, Jessie, Shalane, Lisa, Jason y Cassy y, para cuando salga el libro, tal vez otros 10 maravillosos miembros: ¡gracias por ayudarme a cambiar el mundo! (¡Porque eso es lo que estamos haciendo!)

A todas las personas que me han abierto su corazón para que las asesore y que han contribuido con sus experiencias a este libro: ¡me he transformado al ayudarlas a cambiar! A los cientos de miles de nombres en mi lista de correo electrónico: aunque conozco a muy pocos en persona, me conmueve su apoyo y compromiso con ustedes y el mundo.

Y por último, los cimientos sobre los cuales se apoya mi trabajo, las increíbles innovaciones y grandes avances hechos por Roger Callahan, Gary Craig y Pat Carrington. Sin ustedes, ¡nada de esto sería posible!

ACERCA DEL AUTOR

Nick Ortner es el creador y productor ejecutivo del exitoso documental *The Tapping Solution*. También ha producido el evento global en línea que cada año tiene lugar, The Tapping World Summit, al que han asistido más de 500 000 personas. Además, gestiona el programa de membresía mensual de *tapping* en Tapping Insiders Club. Ortner es un orador dinámico que lleva a cabo asombrosas sesiones de *tapping* en vivo alrededor del mundo. Vive en Newtown, Connecticut, Estados Unidos. Sigue a Nick en Twitter: @nortner, y mira su perfil en Facebook: <www.facebook.com/tappingsolution>.

La solución *tapping*
*Un sistema revolucionario para deshacerte
de tus miedos y tus límites*

Título original en inglés: *The Tapping Solution*

Primera edición digital: enero, 2014

D. R. © 2013, Nick Ortner

D. R. © 2013, Rubén Heredia Vázquez y Abraham Vilchis Chávez por la traducción

Publicado originalmente en 2013 por Hay House, Inc. USA

Ilustración página 50: cortesía del autor de *El árbol del tapping*: ©Rachelle Meyer -
www.rachellemeyer.com

D. R. © 2014, derechos de edición mundiales en lengua castellana
excepto Norte América y Puerto Rico:

Random House Mondadori, S. A. de C. V.

Av. Homero núm. 544, colonia Chapultepec Morales,
Delegación Miguel Hidalgo, C.P. 11570, México, D.F.

www.megustaleer.com.mx

Diseño de portada: Random House Mondadori / Juan José López Galindo

Fotografía de portada: ©Thinkstock

Comentarios sobre la edición y el contenido de este libro a:
megustaleer@rhmx.com.mx

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía, el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

ISBN 978-607-312-069-2



/megustaleermexico



@megustaleermex

Conversión eBook:

Mutãre, Procesos Editoriales y de Comunicación

ÍNDICE

Portada

Página de título

Prólogo de Mark Hyman

Introducción

Capítulo 1 Un descubrimiento monumental

Capítulo 2 Guía rápida: experimenta el *tapping* ahora mismo

Capítulo 3 Cómo aliviar la ansiedad, los sentimientos de agobio y el estrés

Capítulo 4 Cómo superar tu resistencia al cambio

Capítulo 5 *Tapping* para superar el pasado

Capítulo 6 Cómo curar el cuerpo

Capítulo 7 Cómo soltar el dolor físico

Capítulo 8 Cómo bajar de peso y superar el miedo, la culpa y la vergüenza por la comida

Capítulo 9 Cómo crear amor y relaciones sanas

Capítulo 10 Cómo ganar dinero y alcanzar tus sueños

Capítulo 11 Cómo eliminar fobias y miedos

Capítulo 12 Cómo eliminar otras dificultades en la vida

Capítulo 13 Una nueva visión para la humanidad

Capítulo 14 Una nueva visión para ti

Posdata

Posdata

Recursos

Agradecimientos

Acerca del autor

Página de créditos