

Sophie Merle

EFT

PSICOLOGÍA ENERGÉTICA

Eliminar las emociones negativas para recobrar
la salud y mejorar nuestras relaciones



EDICIONES OBELISCO

ÍNDICE

ADVERTENCIA.....	7
EFT Técnica energética para la salud y la plenitud material	9
Puesta en práctica de la EFT	23
Procedimiento de serenidad de la EFT	45
Recopilación de aspectos dolorosos.....	47
Los meridianos del cuerpo y sus funciones emocionales	53
Las diversas posibilidades de aplicación de la EFT	63
La EFT y la consecución de objetivos	71
Sesiones de grupo con EFT «préstamo de beneficios»	77
Dos variantes de la EFT	81
En conclusión	89
Bibliografía y páginas web	97

ADVERTENCIA

El propósito de este manual es enseñar EFT como técnica de desarrollo personal. Las informaciones que contiene no pueden, en ningún caso, sustituir la supervisión médica. Rogamos a los lectores que consulten a su facultativo antes de modificar la ingesta de cualquier tipo de medicamentos prescritos y se dirijan al especialista en caso de graves problemas emocionales. A pesar de que la EFT produce resultados notables y es totalmente inocua desde su más primitivo origen, actualmente sigue encontrándose en un estadio experimental. La responsabilidad de su uso reside completamente en los que la utilizan. Gary Craig, creador de la EFT; Sophia Merle, autora de la presente obra y el editor no se responsabilizan del uso que los lectores de este libro puedan hacer de la EFT.

EFT

TÉCNICA ENERGÉTICA PARA LA SALUD Y LA PLENITUD MATERIAL

«EFT» es la abreviatura comúnmente empleada para designar a un nuevo procedimiento de cuidados emocionales, Emotional Freedom Techniques (Técnicas de liberación emocional), que ha estado haciendo correr muchos ríos de tinta en los últimos tiempos. Tanto por sus medios de tratamiento como por sus notables resultados mediante prácticas absolutamente sencillas, la EFT es, sin duda alguna, un tema apasionante.

Su teoría considera que nuestro malestar en la vida proviene de un desequilibrio en el flujo de energías a través de nuestro organismo, y se ocupa de restablecer la armonía a través de los meridianos de la acupuntura china, de la que la EFT es una versión emocional.

EFT (pronunciado «ifti») también se conoce con los términos de acupuntura psicológica, de terapia de meridianos y método tapping. El ligero toque que se efectúa con la yema de los dedos, durante el tratamiento, explica el término tapping (dar toques), que emplearemos en este manual como expresión cómoda.

El uso de los meridianos del cuerpo para recuperar la salud física es habitual en China desde tiempos antiguos, y ahora, también en Occidente; sin embargo, nunca antes se

había empleado en el tratamiento del sufrimiento emocional. Ahora se empiezan a tratar estados atormentados, producto de bloqueos energéticos, enquistados en el sistema de energías del cuerpo, en el que cada meridiano es la sede de emociones concretas (*véase* pág. 47).

EFT polariza su atención exclusivamente sobre estos bloqueos energéticos, aportando bienestar desde el momento mismo de su supresión. Este descubrimiento consigue curaciones espectaculares con una fórmula que se halla en el siguiente enunciado: «Todas las emociones negativas se deben a una alteración en el sistema energético del cuerpo». Una vez reequilibrado el flujo energético, las emociones negativas desaparecen, eliminando los problemas que puedan acompañar a dicho desequilibrio.

Aparición y desarrollo de la EFT

La EFT fue creada por Gary Craig a principios de la década de 1990, tras un estudio riguroso y profundo de la que fue la primera modalidad de este género, la TFT (Thought Field Therapy), concebida por el psiquiatra Roger Callahan, incansable pionero de una nueva era en el ámbito de la psicología. Éste fue verdaderamente el primer médico, tanto en Occidente como en Oriente, en utilizar los meridianos para la curación de los problemas emocionales (1983).

Su procedimiento tiene, no obstante, una gran complejidad. Un diagnóstico preciso de los puntos que deben ser estimulados da lugar a una secuencia particular para cada problema, lo que convierte la técnica en impracticable sin el concurso de un terapeuta experimentado. Esta dificultad ha sido suprimida en la práctica de la EFT,

donde una misma secuencia sirve para el tratamiento de todos los problemas, cualesquiera que sean.

El éxito de la EFT en el mundo entero se debe a la simplicidad de su empleo, así como a una eficacia a menudo superior a la de otras técnicas. Numerosos profesionales de la salud la utilizan, por sí sola, como complemento a otros tratamientos regulares, y participan activamente en su difusión, señalando frecuentemente la rápida curación de los estados de salud más críticos.

La atracción de la gente hacia este procedimiento reside, sobre todo, en el hecho de que se consigue dominar en poco tiempo y con facilidad, y en que uno puede solucionar sus problemas sin ayuda de otra persona. Ésta es una opción realmente interesante para aquellos que no tienen la oportunidad de costearse los servicios de un profesional.

EFT en pocas palabras

La EFT se resume en estimular algunos puntos concretos en el rostro, el tórax y las manos, al mismo tiempo que nos concentramos mentalmente en el problema emocional, hasta la completa desaparición de los sentimientos negativos que lo acompañan. La única dificultad reside en llevar a cabo tantas sesiones como sean necesarias hasta suprimir por completo el fondo de las emociones perturbadoras. La EFT es de una simplicidad infantil, ya que hasta los niños pueden beneficiarse de ella. No se requiere tener ningún tipo de conocimiento psicológico para usar adecuadamente la EFT. La pericia con los dedos se adquiere con la práctica. También es muy útil como herramienta de desarrollo personal, donde otras técnicas acaban por parecer obsoletas en

poco tiempo, especialmente aquellas que nos invitan a suprimir las emociones negativas mediante el control mental. Dichas aproximaciones, en realidad, no pueden ser eficaces porque la atención mental que requieren no puede mantenerse durante todo el día. Además, los pensamientos negativos provienen de bloqueos energéticos que requieren una estimulación física del sistema energético para disiparse. Ahí, sin duda alguna, radica los beneficios de este método en los estados depresivos.

No es necesario «creer» en la EFT para que ésta dé resultados positivos. Normalmente, la gente llega a este procedimiento con la mayor reserva y escepticismo, debido al concepto mismo de la técnica que transgrede todas nuestras creencias. No obstante, la era de las técnicas de curas energéticas no ha hecho sino despegar y nada puede ya detenerlas. Como se complace en decir el creador de la EFT: «Estamos a las puertas de este enorme rascacielos con una escalera tan larga ante nosotros que nunca acabará de sorprendernos».

Los ámbitos de actuación de la EFT

El aprendizaje de la EFT no debe llevarnos más de una hora para que nos sintamos capaces de conseguir cosas que nos parecían imposibles a primera vista, como que los tímidos sean capaces de hablar en público o que los que sufren pánico a volar suban al avión sin problema alguno. La duración de los efectos de la EFT es prácticamente infinita. Sin embargo, se aconseja ir repitiendo los ejercicios, sea cual sea la dolencia, incluidos los problemas que aparentan no poder solventarse de ningún modo. Los ámbitos de actuación de la EFT son:

- **Las fobias** – Desde la agorafobia a la claustrofobia, pasando por todo tipo de miedos o aversiones, sin importar la antigüedad del problema o la intensidad del pánico experimentado. La EFT nos libera con rapidez. También suprime los ataques de pánico en el momento en que se están produciendo.
- **Los recuerdos trágicos** – Las imágenes dolorosas se disuelven de nuestra realidad cotidiana, al mismo tiempo que van desapareciendo los reproches, los miedos, la ira o la culpabilidad. El pasado deja de tener una influencia nefasta en el presente. Los recuerdos permanecen, pero pierden su capacidad para atormentar.
- **Las adicciones** – La EFT tiene la capacidad de hacer que cese cualquier necesidad en el momento en que se percibe. El deseo de un cigarrillo (experiencia nefasta para los fumadores que tienen que viajar en avión), de una copa de alcohol, de drogas o de alimentos prohibidos durante un régimen... La ansiedad que se esconde tras estas necesidades acaba desapareciendo al mismo tiempo que la necesidad de luchar contra la absorción de determinadas sustancias.
- **Los sentimientos difíciles** – Suprime la ansiedad, la desesperación, la amargura, los reproches, las obsesiones, la ira, la frustración, la resignación, el desarraigo, la vergüenza, la falta de confianza en uno mismo, los nervios, el sentimiento de abandono, de rechazo, de celos y todas las demás emociones negativas, como las penas de amor.
- **Las creencias restrictivas** – Neutraliza los límites mentales, ya que son frenos poderosos contra la realización de nuestras ambiciones en cualquier ámbito: profesional, académico, deportivo, financiero o relacional. Es el

procedimiento ideal para desarrollarse personalmente en cualquier tema.

- **Enfermedades y dolor físico** – La contribución de la EFT en este marco es notable, con una impresionante lista de casos tratados. Puede aplicarse a cualquier dolencia física. La EFT es una ayuda formidable en el seguimiento de tratamientos tradicionales y mejora el efecto de los medicamentos. Cura también los problemas de peso, el insomnio y las pesadillas.

Todo es energía

A menudo pensamos que la materia es una cosa y la energía otra. Para comprender el funcionamiento de la EFT, hay que saber que vivimos en un mundo en el que todo está compuesto por una misma y única energía. Es la fuerza primordial que imagina, engendra y relaciona todo lo que existe en el universo.

A nivel subyacente de nuestra realidad, sólo existe una clase de energía en continuo movimiento. La única diferencia es el tipo de vibración de dicha energía; además, la vibración es también la responsable del vacío y del tiempo que parece separar las cosas y los acontecimientos.

Nuestras situaciones vitales son, pues, puramente energéticas. E igual pasa con las creencias, las ideas y las emociones que las engendran. De hecho, nuestros problemas son también de naturaleza energética.

Proviene de una disonancia vibratoria entre los que tenemos y lo que preferiríamos tener. Estas dos fuerzas nunca llegan a fusionarse. La primera repele a la segunda. Sus vibraciones no concuerdan. Ésta es una disparidad que la

EFT corrige potenciando la salud, de manera que la satisfacción material, el amor y demás deseos poco importen sin otros alicientes. Entonces, las cosas empiezan a suceder de manera natural.

El cuerpo y el espíritu

Cuerpo y espíritu forman un conjunto íntimamente unido que nada puede separar. Nuestros pensamientos (creencias y emociones) habitan nuestro cuerpo por todas partes. A partir de este hecho, nuestros sufrimientos físicos tienen, en muchas ocasiones, una historia que contar. Un dolor de espalda puede estar diciéndonos que ya basta de tantas responsabilidades domésticas, o un dolor de rodilla puede estar manifestando que necesitamos detenernos un momento para reflexionar. En otras palabras, que tenemos que hacer importantes cambios en nuestras vidas.

Nuestros más profundos sentimientos, con todos los deseos reprimidos, se suelen mostrar bajo la forma de dolores físicos. Pero poco importa su contenido emocional porque, para la EFT, siempre se trata de bloqueos energéticos. Cuando se suprimen los bloqueos, todo se arregla, e intentar averiguar el motivo del bloqueo sólo responde a la curiosidad.

El espíritu subconsciente

Tenemos un aliado en nuestro interior: el subconsciente. Un compañero inmensamente poderoso que la naturaleza nos ha regalado para ayudarnos a permanecer en la vida lo

más cómodamente posible. Idealmente, su papel consiste en poner a nuestro servicio sus fenomenales poderes para conseguir la realización de nuestros sueños. Y nuestra obligación debería ser mostrarle lo más claramente posible lo que realmente queremos. Aparte de la claridad en nuestros encargos, nuestra función no tiene mucho más que hacer. Sólo nos queda disfrutar de la vida. ¡Una vida de ensueño!

Sin embargo, son más las ocasiones en que enfermamos o nos vemos privados de dinero que las que estamos satisfechos y felices. Y ese sufrimiento siempre responde a una profunda ignorancia. A menudo ni siquiera sabemos que llevamos ese fantástico colaborador en nuestro interior y no nos aprovechamos de sus competencias. De ese modo, el subconsciente escoge un camino que considera que será provechoso e importante para nuestra comodidad, mientras que nosotros podemos elegir el camino contrario, ocupados en tareas que nos parecen completamente esenciales, generando un conflicto de intereses del que siempre salimos perdedores.

Nadie puede decir con exactitud dónde reside el subconsciente en nuestro cuerpo. Pero sabemos, tras la aparición de las técnicas meridianas, que las informaciones que contiene están ancladas en nuestro sistema energético. Y es ahí donde encontramos un paso franco para modificarlas según nuestra conveniencia.

Nuestro subconsciente controla absolutamente todo lo que nos pasa en la vida (e incluso lo que no nos pasa). Es él quien nos sugiere ideas, la manera en que debemos comportarnos en tal o cual situación, quien establece nuestras relaciones, el que nos abre una puerta por aquí y nos cierra otra por allá. Y él es también quien nos hace caer repetidamente en los mismos errores. Aunque lo hace sin maldad,

sólo para protegernos. Nuestra protección es su objetivo. Si pudiera, nos encerraría con siete candados en un lugar del que no pudiéramos salir nunca, para que no nos hiciéramos daño. Y seguramente de alguna manera ya estamos encadenados en alguna parte. Basta con hacer una lista de nuestros problemas para darnos cuenta de ello.

Todo esto ocurre porque nuestro subconsciente sigue las directrices que nosotros mismos le marcamos en momentos de debilidad, haciendo desaparecer inmediatamente las situaciones culpables. Es la razón por la que nos resulta por completo imposible hablar en público si la primera vez que lo hicimos fue desastrosa, o conseguir un aumento de sueldo si vemos que nuestros méritos son más bien escasos. Son valores dictados en vista a nuestra seguridad, repletos de falsas ideas sobre nuestras competencias y habilidades, que suceden a reflexiones erróneas.

El subconsciente y los problemas

Si hay un ámbito en el que todo parece ponerse en nuestra contra es el de nuestros problemas. Las dificultades parecen caernos encima, cuando menos atención prestamos, y nos amargan la vida haciendo gala de una injusticia brutal. Con lo felices que éramos antes y, de repente, se acaba la tranquilidad y tenemos que prepararnos para el ataque. Con toda la artillería lista, nos dirigimos a la batalla bajo la atenta mirada de la muchedumbre. ¡No podréis conmigo! ¡A las barricadas! A menos que, vencidos por la fatiga, cansados de todas las batallas que hemos tenido que librar en la vida, o por falta de habilidad, nos quedemos quietos en el sitio, de brazos caídos, con actitud lastimera y

esperando que alguien acuda a socorrernos. Y siempre, en cualquiera de los casos, tenemos la mirada fija en el exterior, sin acabar de comprender que nuestros problemas se generan en el interior y que las soluciones residen en el subconsciente. El único responsable de nuestros problemas está obsesionado con una oscura cuestión de protección.

Para comprenderlo mejor, imaginemos un padre que experimenta una tremenda animosidad hacia nuestro talento artístico porque considera que éste nos separa del camino trazado para nosotros. Ignorando el parecer del padre, nosotros decidimos seguir adelante con nuestro arte hasta que, de repente, las cosas dejan de irnos bien. Las grandes puertas que antes estaban abiertas se nos cierran en las narices, nuestra creatividad se esfuma y nuestro talento sufre. En pocas palabras, empiezan los problemas. De inmediato, aparecen los serios ataques hacia nosotros mismos: no tenemos talento alguno y la prueba más objetiva es lo que nos está pasando.

De alguna forma tenemos razón. Hemos perdido nuestro talento. No tenemos acceso porque nuestro subconsciente se opone a que hagamos uso de él. Está en contra de nuestro éxito artístico para protegernos de una parte de nosotros mismos. Cualquier niño sabe que no debe desobedecer a su padre, por amor, por respeto o por temor a las represalias. Así es que el cambio de dirección de los acontecimientos no es realmente el problema. Son nuestras demandas infantiles las que mandan, las que nos impiden progresar en nuestra vida adulta, tal y como la entendemos. Y, al final, acabamos con unas orejas de burro, aunque estemos dotados de un potencial extraordinario, con multitud de talentos innatos que se quedarán durmiendo el sueño de los justos toda la vida, bajo la sombra de un subconsciente imperturbable.

Dicha oposición del subconsciente es tan corriente en la vida de las personas, que tiene un nombre concreto en EFT. Se trata de la denominada «inversión psicológica», la cual se trata al principio de cada secuencia para situar al subconsciente en lo que verdaderamente queremos conscientemente. Sin esta inversión, las secuencias de tapping no tendrían efecto alguno la mayoría de las veces.

Oposiciones internas

Las oposiciones internas o inversiones psicológicas son la causa de todos los fracasos. Oportunidades sensacionales se vienen abajo en menos que canta un gallo, los exámenes se suspenden contra toda lógica, los kilos perdidos se recuperan a la velocidad del rayo, con algunos extra para acabar de estropear la cosa. Hay muchas situaciones que atribuimos a la mala suerte o a una falta de voluntad, pero siempre son obra de nuestro subconsciente. Si una silueta tiene que ser gordita o una cuenta bancaria está condenada a permanecer raquí-tica, por mucha voluntad que pongamos, las cosas no van a cambiar. Porque todo pasa a nuestras espaldas, en las misteriosas profundidades de nuestro sistema energético, donde las correcciones necesarias podrán llevarse a cabo en el curso de la puesta en práctica de la secuencia de EFT.

EFT y los problemas

La EFT no se centra en la causa profunda de los problemas hurgando en el subconsciente de las personas, sino que lo hace en los bloqueos energéticos que se hallan en el sistema

energético. Cuando éstos desaparecen, la causa se esfuma junto con el problema.

No se trata de ir a la conquista de miedos ocultos como caballeros de reluciente armadura, ni de sumergirse hasta el fondo de las miserias y las vergüenzas de la gente. Es posible tratar el problema de lejos, e ir acercándose según se vaya debilitando la intensidad emocional, hasta su completa desaparición. Una sola sesión puede ser suficiente para suprimir problemas tratados con terapias convencionales durante meses, e incluso años.

EFT y las emociones negativas

«Todas las emociones negativas provienen de una alteración en el sistema energético del cuerpo.» Con tal concepto, las emociones negativas no son tratadas como adversarias que hay que derrotar en un campo de batalla. Al contrario, son aliadas que se aceptan por completo porque nos sirven de puente. Son un eslabón absolutamente indispensable para eliminar los bloqueos de energía de nuestro sistema energético.

Todas nuestras reacciones negativas se deben a dichos bloqueos. A menudo son antiguos y se instalan en nuestro sistema energético en el curso de algún episodio traumático, demasiado chocante como para poderlo digerir normalmente. A partir de ese instante, la menor evocación de ese episodio estimulará el bloqueo que le está asociado, produciendo inmediatamente las perturbaciones energéticas culpables de nuestros sentimientos negativos.

El sistema energético puede compararse a un televisor. En tanto la electricidad pasa por él y todo funciona bien

en el interior, el sonido y las imágenes son claros y perfectos. Pero con el menor incidente que se produzca, se oirán chirridos o se verá nieve en la pantalla. El aparato estará expresando su versión personal de una emoción negativa.

De la misma manera, un incidente que altere el flujo armonioso en nuestro sistema energético producirá un «ZZZZZZ» responsable de nuestras emociones negativas. Ese «ZZZZZZ» es la etapa intermedia entre el recuerdo y el sufrimiento emocional que su evocación provoca, o entre un acontecimiento y nuestras reacciones negativas. Sin esos bloqueos de energía, que producen el famoso «ZZZZZZ» del que la EFT se ocupa, no tendríamos necesidad de emprender nada, ni sentiríamos ira en respuesta a las agresiones de los demás, ni pena al recordar algo pasado. Sin él ninguna emoción negativa puede sentirse.

Los resultados de la EFT

La intensidad emocional de un problema o su antigüedad no tiene importancia en la práctica de la EFT. Su causa siempre reside en los bloqueos de energía que alteran el armonioso funcionamiento del sistema energético. Los problemas muy antiguos no están más anclados al sistema que los recientes. El número de aspectos de un problema es, en consecuencia, el número de bloqueos energéticos y eso es lo que lo hace complejo. Las sesiones de tapping bajo todos los ángulos posibles son, entonces, necesarias para resolverlo.

La EFT produce resultados extremadamente rápidos en el tratamiento de fobias y de sufrimientos relacionados con el recuerdo de acontecimientos traumáticos. Los sentimien-

tos de horror, de terror, de culpabilidad, de impotencia o de pérdida se disuelven y se reemplazan por serenidad.

Por el contrario, los problemas que extienden sus tentáculos por todos los aspectos de la vida, tales como las penurias económicas permanentes o las relaciones de pareja desastrosas, necesitan más tiempo para resolverse. Hay que persistir más con la EFT para suprimir todos los límites mentales y las creencias restrictivas que nos ha llevado a ese género de situaciones. También puede que haya que tomar importantes decisiones, giros difíciles que tampoco deben efectuarse con brusquedad. Los resultados, en estos casos, tardan más en llegar. Pero llegarán, que es lo importante. El procedimiento de la serenidad es una buena garantía (véase pág. 42). La persistencia es realmente recompensada en la práctica de la EFT.

En el caso de un problema que parece reaparecer, la solución es que no ha sanado bien, de manera que vuelve a presentarse bajo un aspecto diferente. Bastará entonces con retomar algunas secuencias tapping precisas para eliminar el problema. El pánico a las arañas, por ejemplo, puede haberse curado cuando, repentinamente, puede volver a aparecer. Habrá un aspecto de la fobia que no se haya tratado suficientemente y una o dos sesiones de tapping lo eliminarán.

La EFT da excelentes resultados en los problemas físicos. Es un complemento fantástico para cualquier tratamiento, gracias a su capacidad para regular el flujo de energía a través del organismo. Es innegable que el sufrimiento emocional contribuye al sufrimiento físico; por eso, suprimir uno ayuda a eliminar el otro.