

## Adiós al miedo con EFT

Cada día que pasa vivimos con mas miedo, miedo a coger el metro, miedo a coger el avión, miedo a conducir, miedo a subir en ascensor, miedo a las alturas, miedo a hablar en publico, miedo a no saber hacer las cosas, miedo a las reuniones sociales, miedo a que se me note que tengo miedo, y un sin fin de situaciones mas que nos limitan en el día a día.

El miedo es una emoción útil que pone a nuestro organismo en estado de alerta, es decir, lo activa para poder llevar a cabo una acción rápida que nos ponga a salvo, por ejemplo salir corriendo, pero hay mas respuestas cuando tenemos miedo, como enfrentarme o quedarme quieto o desmayarme, o buscar apoyo, todas estas respuestas son respuestas de supervivencia que además de ponerme a salvo descargarán la e-moción o energía que se ha acumulado para hacer frente a lo que nos ha provocado el miedo. Si tenemos miedo y lo descargamos nuestro organismo vuelve a su estado de equilibrio y ya no sentimos el miedo, así que el miedo ha cumplido su función.

Curiosamente los miedos están proliferando porque cuando estamos en estado de estrés el organismo tiene una reacción que se asemeja mucho a la del miedo, ya que el organismo se activa como si estuviera viviendo un miedo.

Estos miedos nos resultan mas alarmantes puesto que tenemos una reacción de miedo sin que haya un objeto de miedo propiamente dicho y esto nos hace tener la sensación de que no controlamos, lo que nos produce aún mas miedo. A raíz de haber sentido la reacción de miedo de forma "aparentemente aleatoria" la persona entra en el circuito de tener miedo de volver a sentir ese miedo y eso hace que se alimente e incremente nuestro miedo, ya que entramos en el circuito de "miedo a volver a tener miedo."

¿Pero que pasa si no nos hacemos cargo de nuestro miedo? Pueden pasar varias cosas:

- 1) que vayamos acumulando miedo y cada vez sintamos más miedo.
- 2) que intentemos racionalizar nuestro miedo (y como el miedo no se puede racionalizar nos sentiremos mas incapaces e impotentes)
- 3) que intentemos afrontar nuestro miedo (y corremos el riesgo de incrementar el miedo), o por el contrario ¡que aprendamos a manejar nuestro miedo!

Imagino que al llegar aquí diréis ¡si claro y como se hace eso, ya quisiera yo!

Pues resulta relativamente sencillo, hoy existen técnicas y herramientas que ayudan a manejar el miedo, pero lo mejor de todo es que existen técnicas de autoayuda, que una vez aprendidas nos podemos aplicar a nosotros mismos.

Una de las más sencillas de aplicar es la técnica de liberación emocional (EFT), que actualmente se está difundiendo como la pólvora en España.

La EFT surge a raíz de que un ingeniero de la Universidad de Standford, Gary Craig, hace un curso con el prestigioso psicólogo norteamericano Roger Callahan que es el precursor del campo de estudios y práctica terapéutica denominada Psicología Energética. Craig decide simplificar el método que había hecho a Callahan famoso dominando fobias en la radio y la televisión estadounidense y que escribió el libro "Cómo curar una fobia en 5 minutos".

Callahan después de muchos casos fallidos con la psicología convencional empezó a interesarse por otros métodos o herramientas que le permitieran ayudar a sus clientes en el menor tiempo posible y se dio cuenta que se podían descargar o

desactivar e-mociones negativas como el miedo, rabia, ira, tristeza, desesperación, etc. estimulando puntos de acupuntura mediante golpecitos en determinadas partes del cuerpo. Después de cientos de casos se dio cuenta que existían combinaciones de puntos de acupuntura que quitaban miedos, fobias, traumas en pocas sesiones y desarrolló lo que él llama algoritmos para cada circunstancia. Llegó a estos algoritmos verificando muscularmente que puntos había que estimular y después de muchos casos vio cuáles se repetían. Esto facilitó y acertó mucho la terapia puesto que a través del test muscular se preguntaba al organismo que era conveniente empezar a trabajar.

Sin embargo Gary Craig con su EFT decide que en vez de tener que estar comprobando que puntos de acupuntura hay que estimular si se estimulan un punto por cada meridiano principal (o canales energético de la medicina china), es decir un total de 14 puntos, esto hace que circule la energía por el organismo y se libere la e-moción (o energía que pide movilización) y la persona se verá libre de su malestar.

Este método es relativamente sencillo y digo relativamente porque aunque es muy fácil localizar los puntos y estimularlos, el centrar el problema, o la emoción y todo lo que esté relacionado con la emoción puede resultarle dificultoso a algunas personas. Además es un método tan poco convencional que hace que nos cuestionemos su eficacia hasta que no vemos los resultados en nosotros, y aun cuando los vemos nos cuesta creerlo porque está muy lejos de las creencias que tenemos de cómo son las psicoterapias.

Yo, después de estudiar muchos años de psicoterapias más o menos convencionales me fui a Alemania a estudiar psicología energética con Fred P.Gallo y aunque comprobé los resultados sorprendentes en los ejercicios que hacíamos, me costaba creer que fuera tan sencillo. Esto me hizo irme a la fuente y estudiar con Callahan y luego con Craig para intentar resolver todas mis dudas, que no resolví hasta que no estudié medicina china más a fondo. Callahan llama a esto el problema Apex y es que como es un método tan diferente de lo que estamos acostumbrados hay una parte de nosotros que se niega a creer que es posible e intentamos explicar el éxito de los resultados de forma conocida

Pero aunque sea un método "raro" es eficaz y se puede aprender fácilmente y además una vez que lo hemos aprendido nos lo podemos aplicar cada vez que lo necesitamos. Lo podemos aplicar día a día para manejar el estrés. Todo lo que nos causa tensión, el trabajo, la pareja, la familia, los amigos, conviene liberarlo para que no se amontonen las emociones negativas o sentimientos y nos produzca resentimiento.

Si somos capaces de deshacernos o desapegarnos de los recuerdos que nos causan malestar seremos libres para elegir quedarnos con las sensaciones, sentimientos y emociones positivas, y vivir la vida de forma alegre y positiva.

Si aprendemos a liberarnos de las emociones negativas del día a día y dejamos de anticipar catástrofes, y posibles problemas, afrontaremos los problemas y dificultades en el presente y no acumularemos.

Liberando las emociones negativas llevaremos una vida sin miedo y sin ansiedad, y como todos sabemos lo contrario del miedo es el amor, ¡así pues transforma tus miedos y déjate sentir el amor!

Victoria Cadarso  
Psicóloga y psicoterapeuta  
Directora de VCteam