



EFT

Liberar las emociones

La *Emotional Freedom Technique* (EFT) o técnica de liberación emocional es un método de autoayuda basado en la psicología energética y en la estimulación de ciertos puntos de acupuntura con los dedos. Su incorporación a cualquier proceso terapéutico contribuye a la curación de numerosos trastornos psicofísicos.

por Isabela Herranz

RAFAEL MÁRQUEZ



RAFAEL MÁRQUEZ

“La técnica de liberación emocional es para mí una forma de meditación o introspección que se distingue de otros métodos en que permite una autoaplicación muy sencilla, así como en lo rápido y fácilmente que uno logra con ella mantenerse centrado. Mi principal interés es utilizarla como herramienta de autoayuda. Cuando detecto que algo empieza a no ir bien en mis relaciones, en mi mente o en mi estado físico, recorro a ella sin dilación. Me ha hecho vivir de otra manera, abriéndome un mundo de posibilidades insospechadas y proporcionándome serenidad, porque sé que podré manejar adecuadamente cualquier evento emocional que surja en

mi vida”, explica **David Rodríguez Souto**, pionero en España en la divulgación de la *Emotional Freedom Technique* (EFT) desde 2001.

Profesionales de la psicología como **Victoria Cadarso**—que ha estudiado con **Gary Craig**, creador de la técnica, y **Roger Callaham**, precursor de la misma— aplican una técnica que a medida que se conoce va ganando adeptos porque, como apunta esta terapeuta, “es muy sencilla en su presentación pero tremendamente potente en sus resultados. Es fácil de aprender y de utilizar en cualquier situación. Se tarda unos pocos minutos en aprenderla y sus resultados son definitivos”. Como explica

Tapping en tres pasos

El secreto está en los dedos

Aplicar la técnica *tapping* para eliminar el malestar emocional o físico es muy fácil. Para ello se emplean las yemas de los dedos índice y corazón de la mano dominante (la derecha en las personas diestras y la izquierda en los zurdos). Ésta es una versión abreviada, según las indicaciones de su creador, **Gary Craig**:

1. Valoración del problema. El problema que vamos a abordar se valora siguiendo una escala del 0 al 10. En el

caso de un dolor físico, por ejemplo, la cifra más baja reflejaría bienestar y ausencia de dolor, mientras que la más alta correspondería a un dolor muy acusado.

2. Reequilibrio el sistema energético.

Para ello, hay que seguir dos pasos:

- Hacer *tapping* continua y repetidamente sobre el canto de la mano (zona ulnar), mientras se dice

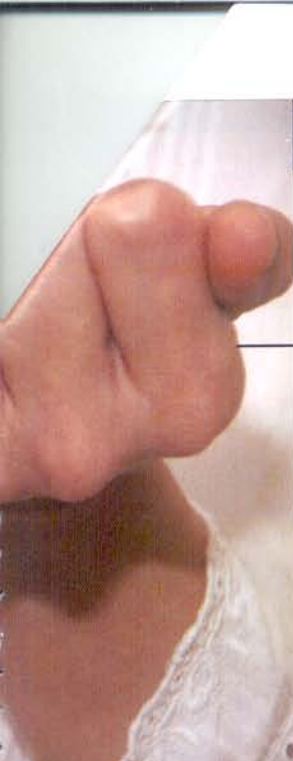
tres veces en voz alta: “Aunque tenga este (decir el problema que precisa resolver) me acepto plenamente”.

- Hacer *tapping* de 5 a 7 veces y al ritmo de dos golpecitos por segundo en cada uno de los puntos que muestra la imagen que acompaña a este texto. Cada vez que se cambia de punto hay que decir en voz alta: “Eliminar (el problema o la emoción que se desea erradicar)”.

3. Nueva valoración.

Por último, hay que reevaluar el grado de intensidad del problema. Pueden suceder tres cosas:

- Que la nueva valoración sea menor, lo que será señal de avance. El proceso debe repetirse hasta que la valoración disminuya a 0 o 1.
- Que la valoración sea la misma o incluso superior. En este caso podrían haber aflorado nuevos aspectos de la emoción, pero no es



Una de las ventajas de la EFT es que resulta muy fácil de aprender y de aplicar en la vida cotidiana.

Indicaciones

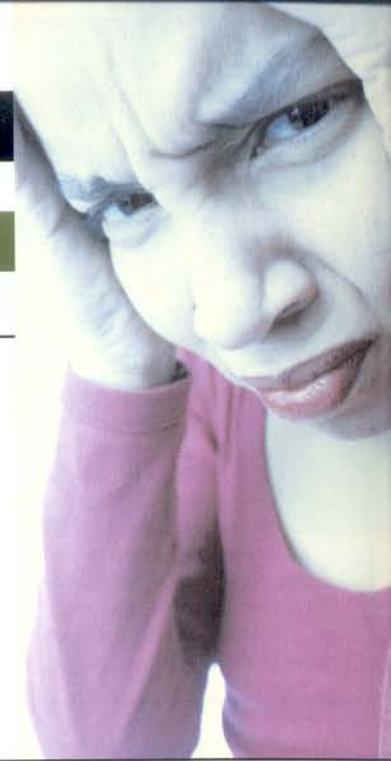
Alivio físico y emocional

Algunas de las aplicaciones más habituales de la técnica de liberación emocional son:

- Aliviar el dolor emocional y el estrés post-traumático.
- Superar miedos, fobias,

- ataques de pánico, ansiedad e inseguridad.
- Luchar contra la ira, el sentimiento de culpa, el rencor y la frustración.
- Tratar el estrés, la ansiedad, los comportamientos compulsivos,

- las adicciones, la apatía y la depresión.
- Aliviar los dolores, especialmente el de cabeza, y las alergias.
- Vencer los problemas de sobrepeso
- Bajar la presión arterial.



Victoria, la EFT "se basa en la psicología energética, un campo de estudio que combina la psicología con la medicina china y la kinesiología".

LIBERACIÓN ENERGÉTICA

La historia de esta terapia es reciente. Fue creada en 1991 por el ingeniero estadounidense Gary Craig, pero su formación previa con Roger Callahan -creador de la TFT o *Thought Field Therapy* (terapia del campo de los pensamientos)- le ayudó a establecer las bases de su propia técnica. Callahan había desarrollado la TFT partiendo de la kinesiología aplicada, que localiza mediante un test muscular los puntos de acupuntura ade-

cuados para tratar y desbloquear las emociones. Además, había desarrollado unos algoritmos y ciertas secuencias de puntos para abordar distintas emociones.

Para evitar tener que localizar qué punto era preciso estimular en cada caso, a Gary Craig se le ocurrió que podría ser efectivo hacerlo con todos los que había elegido Callahan, al margen del problema que se deseara tratar. El sistema funcionó y en 1999 Craig publicó unos vídeos formativos a los que se puede acceder a través de su *web*.

A pesar de su corta historia, la EFT está teniendo gran aceptación entre psicólogos, psiquiatras y terapeutas de todo

el mundo, especialmente en Estados Unidos y en el Reino Unido, países en los que más tiempo lleva implantada. Instructores y terapeutas coinciden en que esta técnica es muy útil para tratar todo tipo de trastornos psicológicos y físicos, desde fobias y ansiedad hasta alergias y dolores de diferente naturaleza.

FÁCIL DE APLICAR

Un aspecto fundamental es que resulta asimismo muy sencilla de aprender y de aplicar en la vida diaria. Victoria Cadarso valora su gran utilidad como técnica de autoayuda: "Lo que me gusta de la EFT es que se puede utilizar como técnica de autoayuda. Esto significa que,

una vez que el paciente la ha aprendido, puede trabajarse a sí mismo. Esto supone convertirse en sujeto activo del propio proceso, en vez de ser sujeto pasivo en manos de un terapeuta".

Sin duda, la posibilidad de no tener que depender de un terapeuta cada vez que se atraviesa una crisis, una depresión o cualquier otro trastorno derivado de factores emocionales es algo muy positivo.

Practicar la técnica es muy sencillo. Puede incluso efectuarse de forma abreviada centrándose mentalmente en el problema que se desea resolver y dando de forma simultánea unos golpecitos con los dedos en diversos puntos relaciona-

dos con los meridianos de la acupuntura. Esta estimulación se conoce como "hacer tapping": "Se repite durante unos minutos y, con un poco de pericia a la hora de observar los cambios en nuestro estado emocional, se obtienen resultados rápidamente. Por ello, la EFT constituye una de las terapias más efectivas que se conocen en la actualidad. Funciona donde muchas otras han fallado", explica Rodríguez Souto.

Su experiencia personal y su conocimiento de la técnica le permiten afirmar algo que también ha sido comprobado científicamente. El primer estudio sobre fobias tratadas con la EFT, realizado en 1999 por el psicólogo Steve Wells en la Curtin University de Australia, mostró que en sesiones de media hora de duración la EFT obtenía mejores resultados que otros métodos más clásicos. Además, estos resultados se mantuvieron en los pacientes entre 6 y 9 meses, según evaluaron en las revisiones posteriores. ■

señal de retroceso, sino de avance. Sólo hay que volver a repetir el proceso hasta que la valoración sea 0 o 1.

- Que la valoración permanezca invariable y no se detecte ningún aspecto nuevo. Entonces es preciso probar con palabras que tengan mayor "resonancia" para nosotros y disparen las respuestas emocionales. En ocasiones tenemos ciertas retencias

inconscientes a superar el problema. En este caso, deberemos repetir el proceso pronunciando con mayor convencimiento la frase del paso primero ("Aunque tenga esta..."). Es fundamental perseverar hasta conseguir que la valoración disminuya a 0 o 1. Si en última instancia no se produce mejoría, convendrá recurrir a un profesional.



DAVID RODRÍGUEZ SOUTO

Más datos en:

- Victoria Cadarso. Tel.: 91 549 61 26. Web: www.itiee.org
- David Rodríguez Souto.: Tel.: 655 85 31 21. Web: www.utsaina.com
- Gary Craig. Web: www.emofree.com