

Introducción

No soy una persona nada mística o irracional. No me gusta nada la sensibilidad emocional. Soy pragmática. Me quedo con la evidencia, con la documentación científica. Prefiero ir pisando fuerte haciendo ejercicios aeróbicos que los movimientos lentos, suaves y gráciles de una clase de taichi. Y, por favor, que nadie me dé lecciones de respiración: llevo respirando sin mayores problemas desde que nací, sin que me enseñaran a hacerlo.

Dicho esto, aquí me tienen haciendo casi proselitismo para captar adeptos del tapping. ¡El tapping! ¿Qué diantres me ha ocurrido?

He tratado de entender cómo he podido desviarme de mi trayectoria habitual.

Todo empezó cuando una paciente vino a verme a mi consulta psicológica. Ellen es artista y profesora de historia del arte. Tiene un marido y dos hijos. Llevaba una vida bastante normal y satisfactoria hasta el día en que se encontró conduciendo por un lugar inadecuado en un momento inoportuno.

Ellen no se hizo daño; en realidad, no sufrió ningún accidente. No obstante, quedó traumatizada. Seis meses más tarde, se presentó en mi consulta diciendo que aún oía el rechinar de los frenos del coche que circulaba por el carril contiguo. Aún oía los gritos de los transeúntes advirtiéndole al conductor del coche de que un niño había salido corriendo a la calzada. Y a la hora de acostarse, cuando cerraba los ojos, Ellen aún veía el maltrecho cuerpo del niño atropellado por aquel coche.

Cuando Ellen acudió a mi consulta, yo llevaba varias décadas ejerciendo como terapeuta. Sabía lo que tenía que hacer. Utilizaba técnicas tradicionales de psicoterapia psicodinámica y técnicas cognitivo-conductuales, y también empleaba la hipnosis. Ellen me dijo que la hipnosis la había ayudado; de hecho, había sido bastante eficaz. Pero seguía sufriendo. Seguía evocando las imágenes del accidente; no de forma tan intensa ni con tanta frecuencia, pero aun así le resultaban dolorosas.

Empecé a sentirme culpable. Ellen acudía con regularidad a mi consulta, pagaba unos costosos honorarios y obedecía todas las instrucciones que yo le daba. Pero, aunque había mejorado, seguía presentando síntomas. Llevaba un tiempo reflexionando sobre la situación de Ellen cuando recibí el folleto publicitario de un libro que ofrecía una nueva cura para el trastorno por estrés postraumático (TEPT). Estaba claro que eso era lo que aquejaba a Ellen, y yo necesitaba algo nuevo para ayudarla.

Me apresuré a encargar el libro. Lo que recibí fue una edición en rústica, mal escrita, cuyo título no recuerdo. Ofrecía unos consejos disparatados. Proponía una técnica denominada «tapping», que consistía en dar unos golpecitos con las yemas de los dedos en la cara y los dedos de un paciente y a la vez recitar unas palabras muy concretas. Sugería que le tocara también las clavículas. Eso me pareció demasiado. Para empezar, no tengo costumbre de tocar a mis pacientes. Y, en última instancia, soy una profesional. ¿Por qué iba a dar unos golpecitos en la clavícula de un paciente?

Estaba claro que el autor estaba majareta. Pero, como yo estaba desesperada por ayudar a Ellen, seguí, sin estar muy convencida, algunos de los consejos que indicaba en el libro. No le apliqué el tapping directamente, sino que le indiqué a Ellen cómo hacerlo ella misma. No fue fácil. Las instrucciones eran complicadas. Pero, aunque parecían absurdas, Ellen hizo lo que le dije. Le expliqué dónde debía apoyar las yemas de los dedos y qué debía decir mientras daba unos golpecitos en determinados puntos. Yo leía mis notas en voz alta.

Al cabo de diez minutos, Ellen sonrió y dijo: «¿Qué truco es éste? No siento dolor cuando pienso en las graves lesiones que sufrió el niño atro-

pellado por el coche, y, lo que es mejor, mi mente se cierra a esas imágenes. Por más que lo intente, no puedo pensar en ello. En vez de eso, pienso que es cosa del pasado. Eso ocurrió hace tiempo. Ahora estamos en el presente. La tragedia ha concluido. Tengo que seguir con mi vida».

El éxito de Ellen fue lo que motivó mi propio viaje. Leí todo cuanto cayó en mis manos sobre el fenómeno del tapping. Asistí a seminarios, conferencias y talleres, y concerté entrevistas con gurús especializados en esta técnica. Luego hablé del tapping a muchos de mis clientes de psicoterapia. No era el remedio idóneo para todos, pero muchos experimentaron un cambio revolucionario.

Después de muchos años trabajando con este proceso, empecé a elaborar mi propia versión. Mis opiniones diferían de las de algunos conocidos expertos y añadí mi toque personal a ciertas áreas. Pero lo más importante es que comprendí que las personas podían practicar este método sin mí. No necesitaban venir a mi consulta. Con una llamada telefónica podían informarme de su situación y yo podía explicarles cómo practicar el tapping.

Aunque pude constatar que esta técnica había ayudado a muchos pacientes, aún me planteaba muchos interrogantes. A fin de cuentas, no era un método científico, no había sido aprobado por la clase médica. Y, por supuesto, no añadía nada a mis credenciales como psicoterapeuta. Sin embargo, existía un factor muy importante que no podía negar: funcionaba.

Posteriormente, empecé a llevar a cabo sesiones de tapping a través del correo electrónico. Al cabo de diez o quince minutos de hacer tapping, mis clientes me comunicaban que estaban curados. Como yo no estaba muy convencida, decidí cerciorarme. Les llamaba una semana tras otra para informarme sobre su estado. Y una semana tras otra me aseguraban que se encontraban perfectamente. Para mi asombro, sus síntomas no reaparecían. Era increíble.

Ahora, tras años comprobando que muchos de mis clientes se han curado practicando este método, he decidido compartir la técnica del tapping contigo. He trabajado con suficientes clientes que lo han utilizado

como para que se me hayan ocurrido algunas ideas que pueden ayudar a casi todo el mundo. Quisiera que lograras curarte tú mismo. Te aseguro que puedes conseguirlo. Puedes librarte de tus síntomas.

Te invito a compartir mi aventura. Si lees el libro entero, averiguarás en qué consiste el tapping. Pero también puede serte útil leer sólo los tres primeros capítulos y luego elegir el capítulo que se refiere a tu situación. Ve al capítulo 4 si padeces alguna fobia. El capítulo 5 te ayudará a resolver problemas en el trabajo y si tienes una baja autoestima. Lee el capítulo 6 si necesitas ayuda en tus relaciones. El capítulo 7 está dirigido a las personas que sufren las secuelas de una experiencia traumática. Si tienes hijos, ve directamente al capítulo 9, te será muy útil. Cuando te hayas familiarizado con este método, ve al capítulo 8, que contiene interesantes ideas sobre cómo perfeccionar tu técnica del tapping.

Cada capítulo incluye notas adicionales: los «Puntos calientes» constituyen útiles recordatorios de los puntos específicos sobre los que hacer tapping en determinadas situaciones. Los «Relatos verídicos» son testimonios de mis clientes que han experimentado ellos mismos el tapping. Y las «Palabras sabias» son citas relevantes de personajes importantes.

Cada capítulo contiene unas frases al final del mismo, debajo del epígrafe «Recuerda». Te recomiendo que leas ese último párrafo de cada capítulo, pues ofrece un importante resumen además de consejos adicionales para sacar el máximo provecho del tapping.

Aunque te he aconsejado que leas sólo los capítulos referentes a tus circunstancias personales, confío en que leas cada palabra de este libro. Lo he escrito para ayudarte y para sanarte, y también para entretenerte. Cuando te asomes a mi consulta, encontrarás interesantes historias y conocerás a mis clientes. ¡Disfrútalo!

¿Qué es el tapping?

El tapping es un método destinado a librarte por completo de tus sentimientos dolorosos. Te llevará sólo unos minutos hacerlo y no requiere fármacos ni charlas terapéuticas. Es un método asombroso, a veces increíble, de autoayuda.

LA FOBIA DE JENNIFER

Jen es una clienta típica. El tapping le suena raro, pero, como está desesperada, accede a venir a mi consulta y probarlo. Tiene una fobia que le amarga la vida. Me explica: «Supongo que podría decirse que siempre he sido muy nerviosa y temerosa. Pero hasta hace poco las cosas que me infundían miedo eran cosas sobre las que no tenía que pensar. Ya sabes, arañas y cucarachas. Mucha gente teme a los bichos, por lo que no pensé que yo necesitara ayuda. Pero, desde que la empresa para la que trabajo se mudó a unas nuevas oficinas, tengo tanto miedo que no puedo ir a trabajar. Me encanta mi trabajo, no lo cambiaría por nada del mundo, pero el nuevo edificio era una panadería antiguamente y aún hay bichos que se pasean por el recinto en busca de migas. No he visto ninguna araña, pero he visto cucarachas y hormigas y otros bichejos repugnantes. La primera vez que ocurrió, me caí literalmente al suelo. Puede que me desmayara, no lo sé. La segunda vez, me puse a gritar tan fuerte que los chicos que trabajan en la oficina del piso de

arriba bajaron a toda prisa. Menos mal que a nadie se le ocurrió llamar al teléfono de emergencias. Pero el caso es que no puedo seguir yendo a la oficina. Mis piernas se niegan a pasar del vestíbulo. Me invade el pánico y me quedo paralizada. ¿Puedes ayudarme? A propósito, sé que esos bichos no pueden hacerme daño. Sé que soy más grande que ellos. Por favor, no me ofendas pidiéndome que me comporte de forma racional. Ojalá pudiera mostrarme racional sobre este tema, pero mi cuerpo domina mi razón».

Jen padece una auténtica fobia. Tiene razón al decir que es irracional y que no puede controlarla. Una fobia es un temor persistente, excesivo e irracional que se activa en una determinada situación. Por más que la persona se dé cuenta de que su reacción ansiosa es exagerada, no puede controlarla.

Algunos terapeutas dedican meses, e incluso años, a tratar de descifrar qué le ocurrió a un paciente en su infancia para crear una reacción tan extrema e injustificada. En ocasiones el terapeuta consigue su propósito y el paciente es capaz de identificar la causa original de su temor. Pero, por desgracia, eso no cambia necesariamente la situación. El hecho de conocer la causa ayuda a comprender la fobia, pero rara vez logra erradicarla.

Jen empezó a hablarme sobre la crueldad de algunos chicos en primero de secundaria, los cuales la aterrizaraban con hormigas muertas durante la hora del almuerzo en la cafetería del colegio. Me habló de su hermano mayor, con quien mantenía una fuerte rivalidad. Y supuso que me interesaría saber acerca de la afición de su marido, que tenía unas ranas en un terrario en la sala de estar y las alimentaba con grillos.

Cuando pregunté a Jen si había relatado estas anécdotas a otros terapeutas, respondió que por supuesto. Pero cuando le pregunté si eso la había ayudado, la respuesta fue negativa. De modo que le dije: «Centrémonos en esto. Nada de lo que has hecho hasta ahora te ha ayudado a librarte de tu fobia, de modo que vamos a probar algo nuevo. No te molestes en contarme episodios de tu infancia; dame sólo diez minutos de tu tiempo. Creo que puedo ayudarte».

En efecto, conseguí ayudar a Jen. Hace aproximadamente un año que vino a mi consulta por primera vez, y ahora es capaz de ir a trabajar todos

los días sin mayores problemas y sin sentir ansiedad. ¿De qué forma la ayudé? Simplemente le pedí que se diera unos golpecitos con las yemas de los dedos sobre un par de puntos de la cara, un par más en la mano, un punto cerca del cuello y otro en el costado. ¿Cuánto rato nos llevó este ejercicio? Unos cinco minutos en total, incluido el tiempo de localizar los puntos sobre los que trabajaríamos y hablar un poco. Ella misma llevó a cabo el tapping en unos dos minutos.

Parece increíble, ¿verdad? Muchos terapeutas se niegan siquiera a probar el tapping. Les parece demasiado raro y poco científico. La mayoría de los psicoterapeutas dedican años, quizá décadas, a aprender las complicadas técnicas de la charla terapéutica. Un método de una sola sesión que apenas requiere hablar les parece demasiado simplista. Uno de mis colegas me dijo: «Espero que el método del tapping no funcione. Espero que los resultados no sean duraderos. Porque si funcionan y son duraderos, ¿por qué van a seguir acudiendo los pacientes a mi consulta para someterse a un largo tratamiento?» Otro colega observó: «El éxito del tapping hace que buena parte del trabajo que he desarrollado hasta la fecha sea nulo».

PALABRAS SABIAS

«Si no nos desviamos de la norma,
el progreso es imposible.»

FRANK ZAPPA

ALGUNAS TEORÍAS

Aunque nadie sabe exactamente en qué reside la eficacia del tapping, existen numerosas teorías. Algunos terapeutas entienden que cuando una persona experimenta una experiencia emocional difícil, se produce una obstrucción en su campo energético. Estas personas creen que la energía circula dentro del cuerpo en un sistema cerrado. Sostienen que en ocasiones la energía se queda atascada en un lugar determinado. Cuando el sis-

tema energético se trastoca debido a esa obstrucción, aparece el síntoma. Los síntomas pueden asumir la forma de fobias, como en el caso de Jen, o de trastornos emocionales, de los cuales hay muchos y de distintos tipos. Estos terapeutas creen que la persona debe restituir el equilibrio en su alterado sistema energético. Debe conseguir que la energía comience a fluir de nuevo activándola literalmente mediante unos golpes. Como es natural, éstos deben practicarse sobre el punto adecuado, y no deben ser violentos, sino unos suaves golpecitos.

Otros piensan que es la actividad eléctrica dentro de nuestro sistema nervioso la que se trastoca durante una situación emocional. Sostienen que las fuertes emociones negativas alteran el flujo de la actividad eléctrica dentro del cuerpo. Otros afirman que hay un campo magnético, no un campo eléctrico, dentro del cuerpo.

¿Existe algún tipo campo? En tal caso, ¿dónde se localiza exactamente? ¿Se altera realmente la energía? ¿Pueden los pensamientos trastocar el flujo energético? ¿Pueden las reacciones emocionales ante una grave situación trastocar el flujo energético? Está claro que hay tantas teorías al respecto como teóricos. En cualquier caso, aún no existen pruebas científicas de que la energía sea una fuerza vital universal capaz de influir en nuestra salud mental. Sin embargo, centenares de terapeutas utilizan todos los días en sus consultas la técnica del tapping y otros métodos similares con excelentes resultados.

PSICOLOGÍA ENERGÉTICA

El término «psicología energética» (PE) alude a las diversas técnicas que combinan las ideas de la psicoterapia occidental tradicional con los enfoques orientales de la medicina, como la acupuntura. Los sanadores holísticos que utilizan varias modalidades de tratamiento a menudo definen su trabajo como parte de la psicología energética. En ocasiones, el tapping se considera dentro de la medicina energética, que también se denomina «medicina vibracional». Los terapeutas que utilizan la psicología energéti-

ca consideran que es una maravillosa forma de ayudar a los pacientes sin recurrir a fármacos, pero coinciden en que hay muchas circunstancias en que es preciso utilizar la medicina tradicional. La PE no está destinada a sustituir los tratamientos médicos convencionales, sino a complementarlos u ofrecer al paciente la posibilidad de probarla antes de iniciar el tratamiento habitual. Si la PE funciona y resuelve el problema, el paciente no tiene que buscar otros tratamientos. Si la PE le ayuda pero no solventa del todo la situación, entonces los resultados del tratamiento habitual serán efectivos.

Aunque la PE es eficaz para el estrés propio de la ansiedad o los sentimientos de ira, culpa, celos o vergüenza, no es el tratamiento idóneo para síntomas o enfermedades con una clara causa biológica. Esta categoría comprende graves depresiones clínicas, el trastorno bipolar, la esquizofrenia y la mayoría de las enfermedades físicas. Algunos médicos tradicionales rechazan la PE por principio, porque temen que los pacientes traten de curarse ellos mismos de una enfermedad sin recurrir a un tratamiento médico tradicional, haciendo que su estado empeore o que su dolencia no sea diagnosticada. El temor, por otra parte legítimo, es que la PE pueda aliviar los síntomas, pero no combatir la causa subyacente de la enfermedad, provocando que ésta pueda extenderse y que cuando el paciente consulte a un médico éste ya no pueda tratar su dolencia.

No obstante, algunos médicos tradicionales que no están convencidos de la eficacia de la medicina energética tratan a un paciente con aparatos de ultrasonido y unidades de estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (ENET) como parte del protocolo regular para aliviar el dolor. La unidad ENET es un aparato que transmite una corriente eléctrica de bajo voltaje a través de unos electrodos aplicados sobre la piel junto a la fuente de dolor. La electricidad de los electrodos estimula los nervios de la zona afectada. Cuando el cerebro recibe estas señales eléctricas, las señales habituales de dolor quedan neutralizadas, proporcionando al paciente cierto alivio. Los terapeutas que utilizan la PE esgrimen este argumento para demostrar que los médicos tradicionales sí creen en los campos energéticos.

MERIDIANOS

El doctor Roger Callahan es un firme defensor de la psicología energética. En 1981 se convirtió en pionero del tapping cuando sostuvo que curaba algunos síntomas psicológicos simplemente mediante unos suaves golpecitos sobre determinados puntos del cuerpo. Opina que los síntomas se desarrollan cuando la energía queda atrapada en los meridianos.

¿Qué son los meridianos? Los médicos de China, y recientemente algunos de Estados Unidos, creen que los meridianos son ciertos puntos que se encuentran en la piel y representan unos conductos que hay dentro del cuerpo. Se dice que la fuerza vital de una persona, denominada «*qi*» o «*chi*», fluye a través de estos conductos. (En la India, la fuerza vital se llama «*prana*»; puede entenderse como «fortaleza», «carácter» y «personalidad»). La fuerza vital hace que las personas conserven el equilibrio y estén sanas, alimentando todas las células del cuerpo a medida que se desplaza por el interior de la persona. Pero, según los adeptos, en ocasiones esa energía se queda bloqueada o alterada en un meridiano. Sostienen que cuando el *chi* fluye de forma adecuada, la persona no tiene problemas, pues hay armonía en el cuerpo y en la mente. Algunos creen que cada meridiano está asociado a una emoción determinada.

Los no adeptos, como es natural, dicen que no existe ningún meridiano en la fisiología humana y ninguna energía ni fuerza vital aparte de los latidos del corazón y el pulso. Los adeptos teorizan que determinados meridianos corresponden a determinados órganos internos. Los no adeptos dicen que esos puntos son arbitrarios. Muchos afirman que el *chi* es un fenómeno filosófico en lugar de un fenómeno científico.

PALABRAS SABIAS

«Lo importante es no dejar de hacer preguntas.»

ALBERT EINSTEIN

PREHISTORIA

Quizás hayas oído hablar de Ötzi, *El hombre de hielo*, un hombre que fue hallado en 1991 en los Alpes, en la frontera entre Italia y Austria. Lo encontraron unos turistas que practicaban senderismo. Su cuerpo, momificado por el frío, fue sometido a la datación por carbono 14, que indicó que se remontaba a 3300 a. C. Curiosamente, tenía muchos tatuajes en el cuerpo. Los tatuajes estaban localizados en unas zonas del cuerpo que sabemos que corresponden a puntos de acupuntura. ¿Qué significa esto? ¿Han sabido siempre los humanos que podían obtener efectos sanadores de determinados lugares del cuerpo? Los científicos de la Universidad de Graz, Austria, estudiaron al *hombre de hielo* y publicaron sus hallazgos en *The Lancet*, la prestigiosa revista médica. Dijeron que era posible que hace miles de años se utilizara la acupuntura para curar a la gente. Llegaron a esta conclusión porque las radiografías practicadas al cuerpo de Ötzi indicaban que sufría de artritis de la cadera, las rodillas, los tobillos y la columna vertebral, y nueve de los tatuajes hallados en su cuerpo estaban localizados en puntos que utilizan los acupunturistas para tratar estas dolencias médicas. Los científicos concluyeron: «Podemos considerar los tatuajes, valorados en su conjunto, como un informe médico de la Edad de Piedra, o posiblemente una guía de autoayuda que indica dónde pinchar para aliviar un dolor».

PALABRAS SABIAS

«Es especialmente importante fomentar el pensamiento no convencional cuando la situación es crítica: en esos momentos, cada palabra y pensamiento novedosos son máspreciados que el oro. De hecho, no se debe privar a las personas del derecho a pensar.»

BORIS YELTSIN

ACUPUNTURA

La medicina china tradicional (MCT) considera la acupuntura un medio válido de curar enfermedades. La acupuntura se basa en la teoría de que el cuerpo puede ser sanado y los síntomas aliviados restituyendo el equilibrio energético del cuerpo. Esto se consigue insertando unas agujas especiales de acero inoxidable en unos puntos meridianos específicos. Se supone que las agujas desbloquean la obstrucción energética y, por tanto, corrigen los desequilibrios y alivian los síntomas. A veces se aplica una corriente eléctrica de baja frecuencia sobre las agujas para potenciar la estimulación.

Algunos teóricos no chinos con criterios más científicos insisten en que las agujas de acupuntura estimulan el sistema nervioso para eliminar sustancias químicas que a continuación son absorbidas por la médula espinal, el cerebro y los músculos. Una vez absorbidas, esas sustancias químicas reducen el dolor y desencadenan la segregación de otras sustancias beneficiosas para el cuerpo. Esto se basa en la teoría de que la acupuntura activa el sistema opioide natural del cuerpo. Los opioides son unas sustancias químicas del cerebro asociadas con la reducción del dolor. Algunos científicos sostienen que la acupuntura altera la química cerebral cambiando la segregación de sustancias en el cerebro que controlan los impulsos nerviosos. Estas sustancias se llaman «neurotransmisores».

Las autoridades de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) han emprendido varios estudios dirigidos a determinar la utilidad de la acupuntura. (La clase médica considera que los estudios extraídos de las revistas médicas chinas no tienen el rigor de los estándares científicos norteamericanos). La investigación sobre la eficacia de la acupuntura es llevada a cabo en una división del NIH llamada Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa. Hasta la fecha, han concluido que la acupuntura es, en ocasiones, beneficiosa para algunas personas en determinadas circunstancias. Entienden que en ciertas condiciones puede suprimir el dolor, mejorar la circulación y potenciar la función inmunológica. Creen que, junto con la medicina tradicional, la acupuntura puede contribuir a re-

ducir el dolor de espalda, el dolor dental posoperatorio, las náuseas y los vómitos. Asimismo, la American Cancer Society promueve la acupuntura como una técnica para dejar el tabaquismo. Incluso pese a haber conseguido aprobación en áreas tan limitadas, muchas personas acuden periódicamente a sus acupunturistas para obtener alivio de un amplio abanico de dolencias.

OTROS TRABAJOS CORPORALES

La acupresión utiliza los mismos puntos que la acupuntura pero no emplea agujas. En lugar de ello, el terapeuta utiliza una presión firme sobre esos puntos. Los puntos utilizados en la terapia del tapping son puntos de acupresión.

La Jin Shin Jyutsu es una técnica de relajación y sanación oriental japonesa basada en la tesis de que el cuerpo atrapa energía en ciertos puntos llamados «válvulas de energía». Para erradicar los síntomas, es preciso liberar la energía presionando con suavidad sobre esos puntos. Se trata de una terapia alternativa que poco a poco ha ido adquiriendo gran popularidad. Utiliza puntos específicos del cuerpo para propiciar un importante cambio dentro de la persona.

Existe aún mucho escepticismo por parte de los médicos occidentales a la hora de aceptar la acupuntura y la acupresión, principalmente porque no está claro cómo funcionan estas técnicas. Asimismo, los médicos occidentales tradicionales quieren conocer un diagnóstico antes de empezar a tratar a un paciente, y no aceptan necesariamente la premisa del flujo energético y sus desequilibrios como base de una enfermedad o fundamento para aplicar un tratamiento.

EL ORIGEN DEL TAPPING

Por si los conceptos de acupresión y acupuntura no hubieran suscitado suficiente controversia, cuando el doctor Callahan se dio a conocer en la década de los ochenta, no pidió a sus pacientes que aceptaran que les pu-

sieran agujas o que les hicieran presión sobre ciertos puntos. No. Por el contrario, enseñó a sus clientes a hacer tapping sobre los puntos meridianos siguiendo una determinada secuencia. Sus pacientes obtuvieron unos resultados espectaculares. El doctor Callahan no realizó unos estudios de doble ciego. No realizó ensayos clínicos. Pero ayudó a muchas personas, a pacientes que acudían a su consulta con graves síntomas y se marchaban al cabo de menos de una hora sintiéndose perfectamente.

Roger Callahan denomina su método «Terapia del Campo Mental» (TFT, por sus siglas en inglés) y utiliza numerosos puntos del tapping para alcanzar su objetivo. ¿Qué es un campo mental? El doctor Callahan dice que, cuando tenemos un pensamiento que nos trastorna, experimentamos una alteración del sistema energético de nuestro cuerpo. El campo mental que rodea la situación sobre la que estamos pensando es, por supuesto, invisible, pero influye en nuestra conducta y nuestros sentimientos.

La técnica del doctor Callahan ha sido utilizada por numerosos maestros del tapping, cada uno de los cuales añade su toque personal para perfeccionar el proceso. Algunos piden a sus clientes que hablen sobre su problema mientras hacen tapping; otros les piden que piensen en su problema mientras practican esta técnica, y otros prefieren que sus clientes practiquen el tapping y al mismo tiempo reciten unas afirmaciones indicando que se aceptan a sí mismos. Otros piden a sus clientes que canturreen o canten mientras hacen tapping. Algunos terapeutas incorporan ejercicios de respiración al método del tapping; otros prefieren que sus clientes guarden silencio mientras lo llevan a cabo pero que se concentren en una determinada imagen.

¿ES EL TAPPING UNIVERSAL?

No deja de ser curioso que distintas culturas hayan propugnado a través de los tiempos unas técnicas similares para aliviar ciertas dolencias. Si la idea de tocar ciertos puntos del cuerpo careciera de validez, ¿habrían persistido estas tradiciones? Al margen de ciertas bases teóricas un tanto im-

precisas, algunas personas deben de haber obtenido alivio con estos métodos. El capítulo 2 te mostrará todos los puntos del tapping necesarios para poner en práctica esta técnica. Es posible, al igual que muchos de mis clientes, que caigas en la cuenta de que buscas de manera intuitiva esos puntos de tu cuerpo cuando necesitas obtener alivio y una sensación de seguridad. ¿Te muerdes las uñas cuando estás nervioso? Algunas uñas constituyen puntos del tapping. ¿Te frotras las sienes cuando te disgustas? Esa zona de tu cara es otro punto del tapping. A medida que sigas leyendo, quizá llegues a la conclusión de que el tapping es una forma natural de autoayuda.

PALABRAS SABIAS

«Hacer tapping sobre el sistema energético cuando experimentas un trastorno emocional constituye una extraordinaria técnica de sanación que merece el Premio Nobel. Su impacto sobre las ciencias de sanación sin duda será enorme. Está claro que nos hallamos en la planta baja de un rascacielos sanador. Por fortuna, muchas personas experimentan con esta idea y se han hecho fascinantes hallazgos. Con el tiempo aprenderemos mucho más y descartaremos viejos conceptos en favor de nuevas teorías.»

GARY CRAIG, uno de los primeros en adoptar este método y creador de una singular técnica de tapping.

SABER O NO SABER

La sopa de pollo es sabrosa debido a la combinación de verduras, especias y caldo. Para disfrutarla, no necesitamos saber qué papilas gustativas se estimulan, qué partes de la lengua perciben el sabor y cómo las encimas de los ingredientes interactúan durante la digestión. Para los científicos, el tapping no es una sopa de pollo. Es un proceso destinado a cambiar senti-

mientos y pensamientos y, por tanto, debe pasar por más de una prueba. Los científicos, lógicamente, quieren saber cómo funciona.

Pero ¿es necesario que mi clienta, Jennifer, sepa por qué la técnica de tapping funcionó en su caso? No. Está encantada, aunque perpleja, de haberse curado. ¿Es necesario que yo comprenda por qué funciona al tapping? No, no es necesario. Por supuesto que me gustaría conocer la base científica de este método, pero el hecho de no conocerla no me impide utilizarlo. Me alegro de poder ayudar a mis clientes en una sesión. Aunque rechazo las técnicas no científicas por principio, no puedo, en conciencia, ignorar la evidencia. Y la evidencia me dice que el tapping funciona para la mayoría de las personas. Por consiguiente, seguiré empleando esta técnica de sanación y seguiré alegrándome de ello, porque no tiene efectos secundarios y no provoca lágrimas. Mis clientes también se alegran, porque obtienen un rápido alivio y no necesitan ir a pedirle un crédito al banco.

Ahora puedo conseguir en una sesión lo que antes requería meses de psicoterapia (y a veces, incluso después de varios meses, no tenía éxito). El método de tapping no hace daño alguno; es una técnica benigna capaz de proporcionar enormes beneficios. De hecho, la única posible desventaja del tapping es que no tenga ningún efecto (rara vez) o que te impida buscar ayuda más necesaria. Por tanto, si tus síntomas no responden al tapping, te ruego que busques otro tratamiento médico.

Sin duda es una desventaja no saber cómo o por qué funciona el tapping. Debido a la falta de pruebas médicas, muchos terapeutas que se guían por criterios científicos ni siquiera toman en cuenta aprender esta técnica y por tanto privan a sus pacientes de la posibilidad de curarse. Las compañías de seguros se niegan a cubrirla. Asimismo, hasta la fecha, en Estados Unidos se han destinado escasos fondos para emprender estudios de investigación sobre el tapping. Sin una base científica, es imposible obtener dinero para pruebas clínicas patrocinadas por el Gobierno o grupos de ensayo aleatorios. Es posible que el tapping no sea adoptado de forma masiva en nuestro país si no es sometido al escrutinio científico. Esto es lo

que el doctor Steven Jay Lynn, profesor del Departamento de Psicología en SUNY Binghamton, dice sobre la ciencia del tapping: «En el caso de la Terapia del Campo Mental, no hay motivo para pensar que los trastornos del sistema bioenergético del cuerpo sean responsables de problemas psicológicos, y que hacer tapping sobre puntos de acupuntura pueda restituir la salud psicológica. Dado que no existe evidencia científica de que unas corrientes biológicas están asociadas con trastornos emocionales, ni pruebas sólidas de que la TFT modifique esas corrientes, cabe decir que el tratamiento carece de credibilidad... Por supuesto, cabe la posibilidad de que otro paradigma sea responsable de las ventajas positivas que se observan en la aplicación de la TFT. No obstante, a quienes defienden la TFT les corresponde demostrar su eficacia relativa a otros tratamientos y procurar un argumento convincente sobre los resultados positivos asociados con su aplicación».

No siempre es malo acoger con escepticismo las nuevas ideas. La mayoría de los informes sobre técnicas seudocientíficas que parecen sospechosos resultan ser fraudulentos. Pero cuando se puede observar la evidencia y llevar a cabo unos estudios de investigación adecuados, no hay excusa para rechazar una teoría sin ponerla a prueba.



Relato verídico

Linda Shapiro, una experimentada terapeuta familiar especialista en problemas de adicción, rechazó la idea del tapping cuando le hablé de ello hace unos años. Pensaba que era un intento engañoso de ayudar a personas que necesitaban psicoterapia adicional. Desde entonces ha cambiado de parecer, y me escribió esta carta:

Doctora Roberta:

Cuando te llamé aquel día de la semana pasada, temprano por la mañana, estaba desesperada por culpa de una migraña. Aunque tomo una medicación profiláctica para las migrañas crónicas —cuyo

desencadenante siempre es imposible identificar—, me había despertado con una fuerte jaqueca y estaba furiosa, pues era el primer día de un taller para escritores, de una semana de duración, al que quería asistir. Pero debido al tremendo dolor que padecía, no sabía si sería capaz de conducir hasta allí o si, suponiendo que llegara, podría concentrarme en el trabajo. Tú sabes que hace años rechacé el concepto del tapping. Sin embargo, insististe en que lo probara. Lo hiciste por teléfono, dándome indicaciones sobre el proceso, explicándome con precisión dónde y cómo tenía que hacer tapping y lo que debía decir mientras lo hacía. No sólo desapareció mi dolor de cabeza, sino que no volví a padecerlo en todo el día, por lo que dejé de preocuparme por él. Ese día participé en el taller, sin acordarme del dolor con el que me había despertado ni preocuparme de que pudiera reaparecer. Pero luego, debido al calor y a la humedad que hizo durante la semana que duró el taller (o algún otro motivo), cada mañana me despertaba con otra migraña. Y cada mañana, en lugar de asustarme, hacía tapping hasta que mi dolor de cabeza desaparecía. No sé cómo darte las gracias. Hoy por hoy, ni siquiera quiero saber por qué o cómo funciona. Simplemente disfruto de su magia. ¡No dejes de difundir este increíble método de curación como sólo tú puedes hacerlo!

Con mi más profunda gratitud,

LINDA



UNA TEORÍA DESCONOCIDA

A veces es necesario seguir adelante sin que una teoría haya sido confirmada. Hace poco, los directores de inversiones de una gigantesca corporación presentaron con orgullo sus cifras de fin de año al consejo de administración. Los activos financieros habían aumentado hasta alcanzar un nivel récord, y la cartera de acciones de la compañía había superado con

mucho al mercado en general. El responsable de los excelentes resultados era un talentoso director de inversiones. Los miembros del consejo de administración le pidieron que explicara sus estrategias de inversión y operaciones bursátiles. Su explicación era complicada. Todos los miembros del consejo, con una excepción, convinieron en que los métodos eran de una eficacia asombrosa, aunque difíciles de comprender. El único que discrepaba no estaba convencido. Comentó: «Sí, esto funciona en la práctica, pero ¿funciona teóricamente?»

Al parecer, la técnica del tapping separa de forma rápida y permanente un determinado recuerdo de su sentimiento negativo. Después de hacer tapping, podrás pensar y hablar sobre un recuerdo que antes te resultaba insoportable sin sufrir una reacción emocional. Tu respuesta será despreocupada y neutral. El tapping erradica el dolor emocional del trauma. Asimismo, permite que te calmes en situaciones que antes te causaban temor o pánico. Podrás anticipar una situación que antes te provocaba ansiedad, como la fobia de Jen por los insectos, sin experimentar temor u otra emoción negativa. Podrás hacer lo que antes te aterrizzaba sin el menor temor. La angustia desaparece.

Yo puedo enseñarte cómo y dónde debes practicar el tapping. Te librarás del estrés. Tus síntomas desaparecerán. Es posible que algún día todos comprendamos cómo y por qué funciona esta técnica de curación. Hasta entonces, no es necesario que sigas sufriendo. Ha llegado el momento de que te libres de tus síntomas. El tapping te ofrece un remedio rápido y permanente.

RECUERDA

El tapping te permite separar una emoción dolorosa de un determinado pensamiento. Podrás pensar en incidentes pasados o acontecimientos futuros sin experimentar sentimientos negativos.