

Tapping:

la autoterapia “quitapesares”

GOLPEAR SUAVEMENTE CON LOS DEDOS CIERTOS PUNTOS ENERGÉTICOS DEL CUERPO MIENTRAS DICES EL PROBLEMA EMOCIONAL QUE QUIERES SOLUCIONAR. ESO ES BÁSICAMENTE EL TAPPING, UNA TÉCNICA QUE TE AYUDA A DESBLOQUEAR LAS EMOCIONES NEGATIVAS Y A DEJAR DE SUFRIR. ¡Y TÚ MISMO TE LA PUEDES APLICAR!

Por Marta Bellmont



Cipriano Toledo

Psicoterapeuta, coach, master trainer en PNL y en Psicología Energética y profesor, ha formado a más de 40.000 personas, entre ellas políticos y deportistas de élite. Actualmente dirige el Centro de Psicoterapias Avanzadas y EMPSI, consultora empresarial. Desde niño ha mostrado una gran inquietud cultural: aprendió a leer al mismo tiempo que a jugar al ajedrez y con solo diez años ganó un premio de poesía con una obra que hablaba del conflicto irlandés.

Un número creciente de psicólogos y psiquiatras del panorama internacional se sienten cada vez más interesados por una técnica revolucionaria en el tratamiento del malestar emocional procedente de Estados Unidos: el tapping. La doctora en psicología y psicoterapeuta Roberta Temes señala que, básicamente, consiste en dar leves toques con las yemas de los dedos en una serie de meridianos del cuerpo con el fin de restaurar el flujo de energía y el equilibrio emocional. Precisamente en su libro titulado *Tapping* (Editorial Urano) ofrece instrucciones específicas para tratar con dicha técnica cada uno de los trastornos más extendidos en la actualidad, tales como la ansiedad, el estrés, el sentimiento de culpa, el miedo, las fobias...

En España son ya 40.000 las personas que han recibido formación específica sobre la materia de la mano de Cipriano Toledo, psicoterapeuta, coach y principal impulsor del tapping en nuestro país. Pero, ¿en qué consiste exactamente? ¿Qué beneficios se logran con su práctica? ¿Quién puede aplicarla?... A continuación estas dudas y otras más que seguro te han surgido quedarán despejadas con la explicación de Toledo, que describe cómo fue su incursión en el tapping y su experiencia personal con la aplicación de este eficaz método de sanación:

MEJORÍA INMEDIATA

Descubrí el tapping a raíz de una caída que tuve por unas escaleras. Mi hombro derecho se lesionó y, encontrándome en la sala de espera de la consulta del osteópata, al que acudí para recuperarme, me entretuve leyendo algunas revistas y descubrí un artículo que hablaba sobre tapping. Estaba escrito en inglés y ocupaba media página. En él aparecía una fotografía ilustrativa y, con eso más lo que pude entender, comencé a practicarlo para la lesión de mi hombro. Cuando por fin pasé a la consulta, el osteópata y yo nos sorprendimos de la mejoría que había tenido.

Durante los meses siguientes apliqué lo que aprendí en ese artículo en mi consulta de psicoterapia y coaching, y los resultados fueron siempre sorprendentes a pesar de mi escaso conocimiento acerca de la técnica. A estas alturas ya me he especializado y creo estar en disposición de contarte qué es el tapping, para qué sirve y cómo empezar a practicarlo. Una vez que lo hayas leído, te recomiendo que lo pruebes con algún dolor o problema. Te sorprenderá...

DESEQUILIBRIOS DE ENERGÍA

Para explicar cómo funciona el tapping, utilizaré el ejemplo alguien que tiene fobia a las arañas. Esta persona, cada vez que ve una araña, oye hablar de arañas, etcétera, tiene una respuesta fóbica, es decir, sufre



palpitaciones, su respiración se ve alterada, experimenta ansiedad o directamente tiene un ataque de pánico. La persona con esta fobia entiende que en un encuentro entre una araña y una persona, la que debería tener miedo es la araña, y cuando acude a la consulta de un especialista para que le ayude a solucionar ese problema, la mayor parte de las soluciones tratarán, o bien de desensibilizarle a las arañas, o de darle recursos para manejar los síntomas.

Desde el punto de vista del tapping, cuando



¿Quieres conocer las fechas de los próximos cursos de tapping en España? Captura este código QR con tu móvil y lo sabrás.

una persona tiene aracnofobia, lo que está ocurriendo es que manifiesta un desequilibrio energético relacionado con ese problema. Quiero aclarar que la denominación “desequilibrio energético” no procede de una experiencia visible, sino del simple propósito de dar nombre a algo que personalmente desconozco y que podría llamar desequilibrio emocional o de cualquier otra forma. De ahí que la única pregunta que no pueda responder en mis cursos es “por qué”: sinceramente, no sé cómo funciona el tapping, sin embargo sé que funciona por las cientos de veces que lo he usado con excelentes resultados y por las miles de veces que lo han utilizado las personas que han asistido a mis cursos con los mismos excelentes resultados.

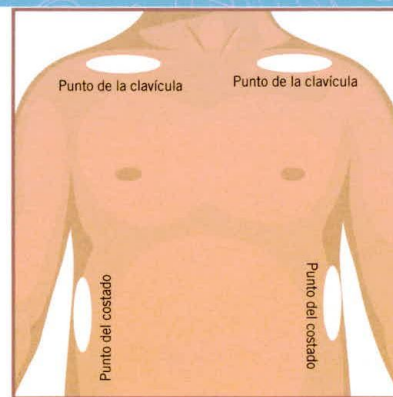
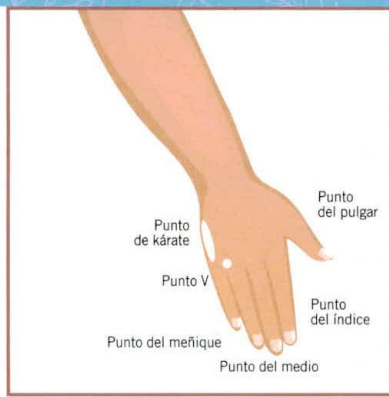
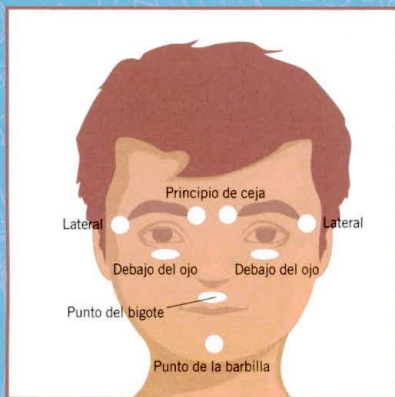
Pues bien, en el ejemplo referido, el tapping no intenta desensibilizar a la persona con respecto a las arañas ni le proporciona recursos para enfrentarse a los síntomas, lo que hace es eliminar el desequilibrio energético que provoca el problema, y si lo consigue, esa persona podrá dedicarse a la cría de arañas al instante siguiente.

Desde el punto de vista de esta técnica, la vida se vuelve muy sencilla. Si tenemos un problema, de cualquier índole, para el tapping es solo un desequilibrio energético, y si conseguimos equilibrar esa energía otra vez, habremos solucionado el problema. Pero los problemas no solamente son de tipo fóbico, sino también económico (deudas), de la relación de pareja (rupturas sentimentales), crisis personales (pérdida de seres queridos), ansiedad, problemas para relacionarse socialmente, dificultades en los exámenes, etc. Sin embargo, para el tapping solo se trata de desequilibrios energéticos.

ASÍ ES UNA RONDA COMPLETA

Si el término *tapping* es la forma de referirse al tecleo de las máquinas de escribir antiguas, de forma análoga, el método de liberación emocional utiliza también golpecitos que se dan en determinados puntos de la cara y de las manos al tiempo que se piensa y se dice en alto el problema que se quiere solucionar. La ronda completa de tapping se compone de tres partes: primera vuelta, lo que se llaman “tonterías” y segunda vuelta.

En la primera vuelta, a la vez que se repite varias veces la frase que representa el



problema, se dan toquitos en cada uno de los siguientes puntos: principio de la ceja, lateral del ojo, debajo del ojo, punto del bigote, barbilla, clavícula, punto del costado, pulgar, índice, medio, meñique y canto de la mano o kárate.

Tonterías es la fase en que se presiona en el punto V (ver dibujo) mientras se hace lo siguiente: sin mover la cabeza, se mueven los ojos arriba-abajo-arriba; izquierda-derecha-izquierda; se giran los ojos alrededor de la órbita en un sentido y después en el contrario; se tararea un solo compás de una canción, por ejemplo “Cumpleaños feliz”, se cuenta hasta seis y se vuelve a tararear con la boca cerrada.

La segunda vuelta es exactamente igual que la primera; a la vez que se nombra el problema, se dan golpecitos en los mismos puntos.

EXPRESAR EL PROBLEMA EN TÉRMINOS COLOQUIALES

Uno de los aspectos que suele resultar más difícil a los participantes de una sesión de tapping es encontrar la forma de referirse a su problema, es decir, qué frase utilizar. Lo aconsejable para salir de dudas es utilizar siempre un lenguaje natural, coloquial. Por ejemplo, si queremos ayudar a un niño a dejar de orinarse mientras duerme, la frase que tendría que decir mientras le aplicamos los toques con los dedos no sería “Tengo enuresis nocturna”, sino “Me hago pipi”. Y para un caso de obesidad, la frase adecuada no sería “Tengo sobrepeso”, porque al salir de la ducha y vernos en el espejo, no decimos “¡Qué sobrepeso tengo!”, sino “¡Qué gordo estoy!”.

Los siguientes son ejemplos del lenguaje correcto a emplear: en lugar de “Tengo amaxofobia”, hay que decir “Me da miedo conducir”; en vez de “Tengo sobrepeso”, “Estoy gordo”; “Tengo dificultades económicas” se cambia por “No tengo un duro”; en vez de “Tengo cefalea”, utilizar “Me duele la cabeza”, etc.

¡NADA DE “HACER EL RIDI”!

Una de las grandes ventajas del tapping es que permite que nos lo apliquemos a nosotros mismos, con lo cual podemos trabajar nuestros propios problemas en el momento y lugar que queramos. Eso sí, para hacerlo bien hemos de buscar la ayuda de otra persona (un amigo por ejemplo) a la que contarle lo que nos pasa (con un lenguaje natural o coloquial, como ya se ha indicado), con el fin de que esta anote las frases que después utilizaremos en nuestra autoadministración de tapping. Si, en el momento de practicarlo, no tenemos un amigo cerca que pueda participar en el proceso, o por el motivo que sea no nos apetece contar a nadie lo que nos pasa, podemos poner en funcionamiento la grabadora de nuestro móvil y después tomar nota de las frases con las que nos referimos a nuestros problemas.

En el caso de que se lo practiquemos a un amigo o a cualquier otra persona, lo único que se necesita es apuntar la forma en la que esta se refiere a sus problemas para, de ahí, sacar las frases que vamos a utilizar en la sesión. Parece algo muy sencillo, y puede que la primera vez uno se sienta ridículo, pero es necesario probarlo, pues ciertamente los resultados son sorprendentes.

Cuando se le hace tapping a alguien por primera vez, y durante la primera y la segunda ronda, todo el mundo piensa lo mismo: “Qué hago yo aquí contándole mis penas a esta persona, a la vez que me da golpecitos”, y seguramente se siente un poco ridículo, pero después de 15 minutos nadie se ríe. Si intentas explicar cómo huele una rosa a alguien que nunca ha tenido la oportunidad de oler esta flor, resultará imposible que describa cómo es su fragancia aunque utilice mil adjetivos calificativos. Solo la experiencia de oler una rosa puede facultarle para poder explicar su fragancia. De la misma manera, solo la experiencia de hacer tapping capacita para poder explicar sus resultados.

+ INFO

TAPPING, de Roberta Temes. Editorial Urano. 224 páginas. 13 €. www.mentesricas.com www.tapping.es Centro de Psicoterapias Avanzadas. Tels.: 93 300 47 00 y 91 609 62 46. tap@tapping.es