El Poder del Tapping

Una sencilla técnica que te cambiará la vida

Jan Anguita

www.jananguita.es

Copyright © Jan Anguita, 2014

Siéntete libre de compartir este libro con quien quieras. Pero, por favor, no lo vendas ni lo modifiques.

Índice

Bienvenido al Mundo del Tapping....4
La Historia del Tapping....6
Procedimiento Básico....10
Qué Puedes Esperar del Tapping....20
Cómo Funciona el Tapping....23
La Elección de las Frases....29
Los Diferentes Aspectos de un Problema....37
Cómo Planificar un Tratamiento Completo de Tapping....50

Capítulo 1

Bienvenido al Mundo del Tapping

El tapping es una técnica muy y muy sencilla, y con unos resultados sorprendentes. Sirve para tratar cualquier tipo de problema que puedas tener, y es tan fácil que, incluso en el caso de que aún no sepas nada de tapping, en diez minutos ya estarás preparado para empezar a usarlo. Y en un poco más de tiempo ya sabrás todo lo que se necesita para sacarle el máximo partido.

Pero no hay que dejarse engañar por su sencillez, el tapping es extremadamente potente. Es una de las técnicas para resolver problemas más poderosas que conozco. Al lado de otras técnicas, a primera vista el tapping parece poca cosa, incluso un poco tonta. Pero es solo una apariencia. Y si te decides a probarlo, enseguida lo verás.

Con esto no estoy diciendo que el tapping sea mejor que otras terapias. En absoluto. Simplemente creo que, por su sencillez y su efectividad, es una técnica que vale mucho la pena conocer.

Solo por el hecho de que no se necesita una gran preparación ya es interesante. Cualquier persona lo puede hacer. No hace falta estudiar mucho ni ir a ningún terapeuta profesional. Lo puedes aprender en muy poco tiempo, y después hacerlo tú mismo en la tranquilidad de tu casa. Y una vez aprendes a hacer tapping, siempre tienes contigo una herramienta más para afrontar todos tus problemas.

Ni siquiera tienes que elegir entre hacer tapping o hacer otra cosa. No se trata de compararlo con otras técnicas y elegir la mejor. Puedes combinarlo con lo que quieras. Si te duele algo, puedes tomar algún medicamento, o puedes ir al acupuntor, o puedes hacer otras cosas, y junto con lo que decidas hacer, si quieres también puedes hacer tapping. El tapping es una opción más que siempre tendrás a tu disposición.

Pero tengo que decirte que, cuando veas lo fácil que es y lo bien que funciona, es fácil que a menudo sea tu primera y única opción.

El objetivo de este libro es simple: explicar todo lo necesario para entender y aprovechar esta poderosa técnica. Ya verás que no nos llevará mucho tiempo, porque el tapping es muy sencillo.

Eso sí, dado que no tardarás mucho en leerte el libro, te recomiendo que lo repases dos o tres veces. Hay bastante información aquí, y alguna es muy profunda. Seguro que al releerlo descubres cosas que la primera vez te pasaron por alto. O quizás recuerdas otras que cuando las leíste pensabas que no olvidarías. El tappig es fácil y potente, pero hay que hacerlo bien.

Dicho esto, espero que disfrutes de la lectura y de la práctica del tapping. Te animo a abrirle las puertas; si le das la oportunidad, te puede ayudar mucho a mejorar tu vida.

Capítulo 2

La Historia del Tapping

El tapping es una técnica que se basa en el sistema de meridianos que utiliza la clásica acupuntura china. Así pues, para encontrar sus primeros orígenes tendríamos que retroceder muchos siglos atrás. Sin embargo, el tapping como la técnica moderna que conocemos hoy en día empezó a gestarse un día muy concreto: el día que Mary, una mujer con un terrible miedo al agua, decidió pedir ayuda profesional.

Mary no solo tenía miedo al agua, le tenía autentico pánico: no podía acercarse a una piscina sin sentir una gran ansiedad, tenía pesadillas por las noches relacionadas con el agua, no podía bañar a sus hijos pequeños… Incluso bañarse a si misma era para ella un gran suplicio. Vivió con este miedo durante muchos años pero, ya pasados los cuarenta, llegó un punto en el que se le hacía muy difícil continuar con él. Así que decidió visitar a un psicólogo: el Dr. Callahan.

Para el Dr. Callahan este caso fue muy frustrante durante mucho tiempo. Pasaron más de dos años sin que consiguieran avanzar lo más mínimo. En la planta baja del edificio donde estaba situada la consulta había una piscina, y ni siquiera habían conseguido que Mary pudiera acercarse un poco sin sentir sus habituales ataques de ansiedad.

Y no era porque no lo hubieran intentado. El Dr. Callahan había probado prácticamente todo lo que sabía sobre psicoterapia tradicional. Pero nada había funcionado.

Para comprender lo que sucedió a continuación, hay que tener en cuenta que el Dr. Callahan era una persona con un gran interés por todo lo que tenía que ver con el funcionamiento del cuerpo y de la mente, e intentaba aprender cualquier técnica que pudiera ayudarle en su profesión. Una de estas técnicas fue la acupuntura. Estudió el sistema de meridianos y todo lo que pudo aprender sobre esta tradición milenaria.

En sus estudios sobre acupuntura, pasó por sus manos el trabajo del quiropráctico estadounidense George Goodheart, el cual se dio cuenta de que, en lugar de pinchar los puntos de acupuntura con agujas, también se podían golpear o masajear. Esto tenía efectos similares, y era mucho más agradable para los pacientes.

Pues bien, un día, durante una sesión con Mary, todo esto cobró sentido para el Dr. Callahan. Por primera vez, Mary le explicó que la sensación de miedo y angustia que le producía el agua la sentía en el estómago. En ese momento, en un flash de inspiración, el Dr. Callahan recordó que, según la medicina china, el meridiano del estómago empieza debajo del ojo. Y le pidió a Mary que se diera unos pequeños golpes en ese punto.

Para su sorpresa, después de unos cuantos golpes Mary exclamó: "ya no está, esa terrible sensación en el estómago ya no está. ¡Ya no le tengo miedo al agua!" Y para demostrarlo, bajó a la piscina y empezó a tocar el agua y a salpicarse la cara. El Dr. Callahan incluso se asustó un poco y corrió a su lado, porque sabía que Mary no sabía nadar.

De eso hace ya más de treinta años, y Mary sigue sin tenerle miedo al agua. Habían probado prácticamente todo lo conocido respecto a la psicoterapia sin resultado, y resulta que la solución era algo tan simple y fácil como darse unos pequeños golpes debajo del ojo.

Después de este sorprendente resultado, el Dr. Callahan decidió estudiarlo a fondo para aplicarlo en otros casos. De este estudio, nació una técnica que llamó *Thought Field Therapy*, o TFT, que consistía en golpear una secuencia de puntos de acupuntura según la dolencia a tratar.

Uno de los problemas del TFT es que hay que hacer un reconocimiento previo del paciente para ver qué puntos hay que golpear. Este reconocimiento es complejo, y es necesario que lo haga un experto, de manera que el TFT no es una técnica que pueda ser utilizada fácilmente por cualquier persona.

Uno de los discípulos del Dr. Callahan, un ingeniero llamado Gary Craig, después de varios años experimentando con TFT se planteó si era realmente importante encontrar la secuencia adecuada de puntos a golpear. Se preguntó qué pasaría si, en lugar de buscar esta secuencia, escogía algunos puntos fijos y los golpeaba siempre en cualquier tratamiento. De esta manera, no había que hacer ningún diagnóstico, ya que los puntos a golpear eran siempre los mismos.

Tras varias pruebas, Gary Craig vio que su nueva versión simplificada funcionaba igual de bien. Y la llamó *Emocional Freedom Technique* (EFT), también conocida como tapping.

Capítulo 3

Procedimiento Básico

El objetivo de este capítulo es explicar de forma clara y sencilla cómo hacer una sesión de tapping. Aquí no entraré en detalles de cómo funciona exactamente el tapping ni por qué –esto lo haré en el siguiente capítulo–, sino que me centraré en la descripción del procedimiento básico a seguir. De esta manera, siempre que tengas dudas sobre algún paso puedes venir a este capítulo y encontrarlo fácilmente.

El tapping es una técnica que sirve para tratar cualquier tipo de problema. Cualquiera. La premisa en que se basa es que todos los problemas se deben a un desequilibrio energético interno de la persona que los sufre. Es indiferente si el problema es un dolor físico o emocional, o un problema de dinero. La base siempre es la misma: un desequilibrio interno.

El objetivo del tapping es simplemente eliminar el desequilibrio que está causando el problema, y lo hace mediante dos pasos muy sencillos:

1. Formular el problema con una frase sencilla y comprensible. Por ejemplo, si no tienes dinero, puedes decir: “no tengo dinero”, y si te duele la espalda: “me duele la espalda”.
2. Mientras se pronuncia en voz alta la frase que se ha elegido, hay que golpear suavemente una serie de puntos del cuerpo que enseguida te indicaré.

La finalidad de este procedimiento es revivir el problema para hacerlo salir a la superficie, y entonces eliminarlo. Pronunciar la frase que lo describe es la manera de hacer salir el problema, y los golpecitos lo eliminan. Para verlo de una manera más gráfica, te lo puedes imaginar un poco como disparar una flecha al centro del problema. En esta comparación, decir la frase sería la manera de apuntar la flecha hacia el problema, y los dar los golpes sería la manera de dispararla.

Dado que últimamente está muy de moda el pensamiento positivo, al principio puede sorprender un poco el hecho de utilizar frases negativas como “me duele tal cosa” o “tengo tal problema”. Pues bien, el pensamiento positivo está muy bien, y también funciona, pero en una sesión de tapping se hace lo contrario: se nombra el problema para hacerlo salir a la superficie y poderlo eliminar.

Los Puntos de Tapping

Los puntos de tapping son una parte vital de esta técnica, porque al golpearlos suavemente reajustan la energía y deshacen el desequilibrio que estaba causando el problema. Estos puntos coinciden con puntos de acupuntura, y son los siguientes:

0. El lateral de la mano, entre la base del dedo meñique y la muñeca.
1. La parte superior de la cabeza.
2. El extremo interior de la ceja.
3. El lateral del ojo.
4. El hueso que hay debajo del ojo.
5. Entre la nariz y el labio superior.
6. La depresión que hay entre la barbilla y el labio inferior.
7. La punta del extremo interior de la clavícula.
8. Unos cuatro dedos por debajo de la axila.
9. El ángulo interior de la uña del dedo pulgar.
10. El ángulo interior de la uña del dedo índice.
11. El ángulo interior de la uña del dedo corazón.
12. El ángulo interior de la uña del dedo meñique.

En la Ilustración 1 puedes ver los diferentes puntos dibujados. Los puntos del 0 al 8 son los puntos básicos de tapping y se usan siempre. En cambio, los puntos de los dedos (del 9 al 12) son opcionales. En principio se utilizan solo en casos difíciles, pero si te apetece hacerlo siempre tampoco pasa nada. De hecho, en la primera versión de tapping que yo aprendí estos puntos formaban parte de la receta básica. Pero cuando vi que había otras versiones sin ellos, dejé de usarlos porqué los resultados son muy parecidos y es más rápido.

A parte de estos puntos, también hay unos pocos más. En teoría se utilizan en casos en que los demás no funcionan, aunque yo no los he usado nunca. Pero te lo cuento para que lo sepas. Si te interesa conocerlos, puede visitar la página del creador del tapping, Gary Craig: http://www.emofree.com/eft-tutorial/tapping-basics/how-to-do-eft.html.

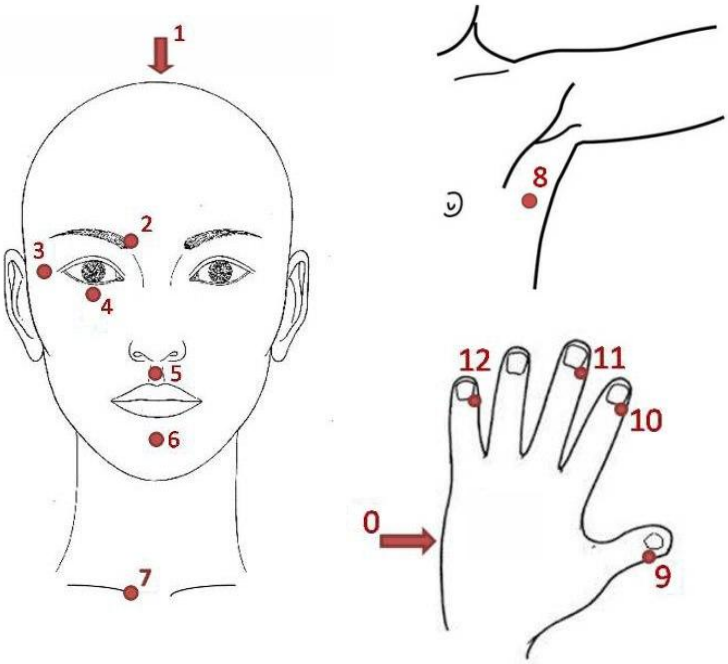

Ilustración 1: Los puntos de tapping.

Como ya habrás observado, en la mayoría de casos los puntos están duplicados: uno en cada lado del cuerpo. En principio solo hay que golpear uno de los lados –el que prefieras–, aunque se pueden golpear los dos. Si eliges golpear solo un lado, no hace falta que sea

siempre el mismo. Puedes ir alternándolo sin problema si esto te resulta más cómodo.

La técnica básica para golpear los puntos consiste en utilizar las puntas de los dedos índice y corazón. Relaja la muñeca y golpea suavemente cada punto con estos dos dedos. En el caso del punto 0, es mejor utilizar cuatro dedos en lugar de solo dos: índice, corazón, anular y meñique. De esta manera se cubre el área que va desde la base del meñique hasta la parte superior de la muñeca. Y en el caso del punto 1 también va bien usar cuatro dedos, o incluso los cinco, para cubrir una área mayor.

Como guía orientativa, hay que golpear cada punto unas 8-10 veces, pero no hace falta contarlos. Lo mejor es ir dando golpes a un ritmo relajado y cómodo mientras se va pronunciando la frase. Si la frase es larga, lógicamente se darán más golpes que si es corta.

No te preocupes demasiado por le precisión de los puntos. Simplemente golpea la zona del punto y ya está. El hecho de usar varios dedos para dar los golpes hace que toda el área del punto quede cubierta.

¿Cómo Es una Sesión de Tapping?

Antes de empezar una sesión de tapping debes decidir qué problema quieres tratar y elegir una serie de frases que lo describan tal y como tú lo vives.

Por ejemplo, si no tienes trabajo, puedes elegir frases como: “no tengo trabajo”, “no encontraré nunca trabajo”, “la cosa está muy mal”, etc. Elige las frases que resuenen contigo, y que según tú forman parte del problema. Pueden ser solo una, o más de una.

Después, para cada frase que hayas elegido, hay que hacer una ronda de tapping, que consiste en lo siguiente:

1. Primero hay que hacer una fase de preparación que consiste en golpearse continuamente el punto 0 mientras se dice en voz alta la frase "aunque _____, me acepto totalmente", rellenando el espacio vacio con la frase del problema que hayas elegido. Por ejemplo: "aunque me duele el brazo, me acepto totalmente".
2. A partir de aquí se utiliza solo la frase del problema ("me duele el brazo", "tengo miedo a las alturas", etc.). Mientras pronuncias la frase en voz alta, golpea suavemente el punto 1 con las puntas del dedo índice y del dedo medio. Es igual el número de golpes y la velocidad. Golpea mientras dices la frase a un ritmo con el que te sientas cómodo.
3. Repite el paso 2 con los puntos del 2 al 8, diciendo la frase cada vez.
4. Y ya está.

A partir de aquí, puedes hacer tantas rondas con tantas frases diferentes como quieras.

Por ejemplo, imagina que quieres tratar un dolor de cabeza, y que eliges la frase: "me duele la cabeza". En este caso, primero harías la fase de preparación golpeando el punto 0 mientras dices "aunque me duele la cabeza, me acepto totalmente". Y luego golpearías los puntos del 1 al 8 diciendo "me duele la cabeza" cada vez.

Evaluación

Una de las muchas ventajas del tapping es que, al ser tan rápido, en una misma sesión ser puede ir evaluando el problema y actuar en consecuencia. Una ronda de tapping se hace en menos de un minuto, y esto nos permite hacer varias rondas en una sola sesión. Y después de cada ronda, podemos mirar cómo evoluciona el problema e ir tomando decisiones en función de esto.

En otras terapias, como el Reiki o la acupuntura, donde el procedimiento básico dura entre 20 y 50 minutos aproximadamente, hacer algo parecido haría que las sesiones duraran horas. Por este motivo, en la mayoría de terapias, dentro de una sola sesión no hay mucho margen de maniobra.

Para aprovechar esta ventaja del tapping, después de cada ronda es recomendable analizar la evolución del problema para poder decidir qué hacer a continuación. Para ello, hay que valorar si la intensidad se ha reducido o no, y tratar de cuantificar más o menos en qué grado lo ha hecho.

En algunos casos esto es relativamente fácil y en otros es prácticamente imposible, depende del problema. Los casos de dolor físico son los más sencillos de evaluar, ya que se trata simplemente de ver si el dolor ha bajado después de la ronda. Si el problema es psicológico –miedo, fobias, estrés…–, también podemos mirar si la intensidad ha disminuido. Si lo que nos preocupa es alguna situación concreta –problemas en el trabajo o con la pareja, falta de dinero…–, entonces seguramente no podremos ver de forma inmediata si la ronda ha hecho efecto o no, porque este tipo de problemas requieren un cierto tiempo para avanzar. Por mucho tapping que hagamos, no nos aparecerá una montaña de dinero en

un instante. Así que tendremos que esperar unos días para ver cómo evoluciona.

Teniendo en cuenta estas limitaciones, después de cada ronda de tapping hay que intentar ver si el problema que estábamos tratando en esta ronda ha mejorado o no. Aquí pueden pasar tres cosas: que desaparezca del todo, que mejore un poco o que no mejore nada.

Si el problema desaparece del todo, por el momento podemos darlo por resuelto. Si teníamos pensado hacer más rondas de tapping para otros temas, podemos pasar a la siguiente ronda. En caso contrario, podemos dar la sesión por finalizada.

Si la intensidad del problema se reduce, pero no desaparece del todo, lo recomendable es hacer otra ronda, pero cambiando ligeramente la frase para reflejar la mejora. Si estábamos usando la frase "me duele mucho la espalda" para tratar un dolor de espalda, y vemos que después de una ronda el dolor disminuye, en la siguiente ronda podemos usar una frase como "me duele menos" o "me duele un poco".

Si vemos que el problema no mejora en absoluto, lo primero es no desanimarse. A no ser que estemos tratando un problema muy sencillo, este caso es el más probable durante las primeras sesiones. La mayoría de problemas, especialmente si son complejos, necesitan varias sesiones.

Antes de probar otras cosas, es recomendable hacer una o dos rondas más y volver a mirar la evolución. Aquí se pueden incluir los puntos opcionales de los dedos. Si sigue sin mejorar, podemos descansar un poco y volver a hacer otra sesión en uno o dos días. Y si teníamos pensado hacer otras rondas para tratar otras cosas, podemos hacerlas.

Cuando un problema se estanca y parece que no avanza, lo más probable es que, o bien no lo estemos enfocando correctamente y haya que buscar otra frase, o bien haya aspectos ocultos del problema que no estamos tratando. Estos dos temas son muy importantes en el tapping, y hablaremos ampliamente de ellos en los siguientes capítulos.

¿Cuántas Sesiones de Tapping se Necesitan para Resolver un Problema?

Esta es una pregunta, totalmente comprensible, que todos nos hacemos cuando comenzamos a utilizar alguna técnica nueva para resolver un problema: ¿cuanto tardará en hacer efecto? Desafortunadamente, es muy difícil hacer una previsión acertada. Cada problema, y cada persona, son diferentes, y cada caso requiere su tiempo.

Si quieres tratar algún problema sencillo, puedes probar una sola ronda y ver qué pasa. No seria nada extraño que vieras mejoras enseguida, o que incluso se solucionara del todo.

En casos más complejos, se necesita más tiempo. Es recomendable hacerse un plan y cumplirlo; por ejemplo hacer tapping un día de cada dos, durante unos 15-20min como mínimo. Hacer sesiones aisladas de vez en cuando seguramente no bastará. En cambio, con un poco de paciencia y perseverancia, el tapping te puede ayudar a dejar atrás una gran cantidad de problemas.

Tapping a Otras Personas

Para acabar este capítulo sobre el procedimiento básico del tapping solo falta explicar cómo hacer tapping a otras personas. No nos llevará mucho tiempo porque, como todo lo que tiene que ver con el tapping, esto también es muy sencillo.

Cuando queremos hacerle tapping a otra persona, podemos encontrarnos con dos situaciones posibles: que esa persona esté físicamente con nosotros, o que no lo esté. Si la tenemos a nuestro lado, lo único que hay que hacer es ir golpeándole los puntos mientras ella dice la frase. En caso contrario, simplemente tenemos que imaginarnos que somos esa persona y hacernos tapping a nosotros mismos. Tan fácil como esto.

Por lo que respecta a la elección de la frase, es mucho mejor que lo haga ella, porque el problema es suyo. Como mucho, nosotros podemos intentar ayudarla a analizar el problema.

Cuando una persona ejerce profesionalmente como terapeuta de tapping, su principal tarea es precisamente esta: ayudar a sus pacientes a estudiar bien el problema y descubrir todos los aspectos ocultos. Como veremos en los siguientes capítulos, esto puede ser complejo en algunos casos. Pero por lo que respecta al tapping como técnica, es extremadamente sencilla y cualquiera lo puede hacer tranquilamente en su casa sin más ayuda que la suya propia.

Capítulo 4

Qué Puedes Esperar del Tapping

Uno de los puntos fuertes del tapping es que se puede utilizar para resolver cualquier tipo de problema, sea del tipo que sea. No es una técnica para tratar un tipo determinado de problemas, es una técnica para tratarlo todo. Siempre que te venga la duda de si puedes hacer tapping en un determinado caso, la respuesta es "sí".

Lo único que tienes que hacer es buscar una frase que describa el problema: "no tengo pareja", "estoy nervioso", "me duele la barriga", "no tengo dinero", "me duele el brazo", "en el trabajo no me tratan bien", etc. Puedes hacer tapping para cualquier cosa que tú consideres un problema. Cualquiera.

Vale la pena aprovecharlo. Si hay algo que te preocupa, no cuesta demasiado probar un par de rondas de tapping a ver qué tal.

Sin embargo, a parte de los beneficios, que son muchos, también hay que tener en cuenta los riesgos. Afortunadamente, son muy pocos. Se puede decir que el tapping es una técnica muy segura sin miedo a equivocarse demasiado. En la gran mayoría de casos, o bien

se obtienen mejoras claras, o bien no pasa nada. Aún así, hay un pequeño porcentaje de personas –el creador del tapping, Gary Craig, lo estima en el 3%– que afirman que el tapping les ha producido algún tipo de molestia o empeoramiento del problema.

Para entender estos casos, lo primero que hay que tener en consideración es que, muchas veces, lo que parece un empeoramiento del problema en realidad es parte de la solución. Cuando empezamos a tratar un problema, nuestra energía interna se moviliza, y esto puede generar algunas molestias; especialmente si el problema está muy arraigado.

Es parecido a tener una habitación muy sucia durante mucho tiempo. Si queremos recuperarla, tenemos que limpiarla, y el proceso no suele ser agradable. Pero si afrontamos las molestias temporales y llegamos hasta el final, el resultado es positivo, porque podremos disfrutar de una habitación que antes estaba inutilizable.

Con nuestros problemas pasa lo mismo. A veces hay que pasar por un proceso de "limpieza" para poder eliminarlos que no siempre es agradable.

En segundo lugar, hay que tener siempre presente que el cuerpo humano, tanto a nivel físico como energético, aún no está completamente explorado y comprendido. Hay muchas cosas que aún no sabemos de nuestro organismo, así que es imposible predecir y comprender todo lo que nos pasa. No podemos decir que una técnica es 100% segura, simplemente porque no sabemos todo lo que puede pasar.

Dicho esto, desde mi punto de vista, todas las terapias energéticas –tapping, Reiki, acupuntura…– son muy seguras. No sé si 100% seguras, pero es realmente muy difícil que hagan daño.

Hay una imagen muy útil para comprender mejor esta afirmación. Imagínate un rio bloqueado por un grupo de rocas. Las piedras están amontonadas las unas sobre las otras y no dejan que el agua fluya libremente. En un caso así, es posible utilizar un palo largo para ir moviendo las piedras y liberar el caudal del rio. Incluso es posible que, una vez se haya conseguido una pequeña brecha, la propia fuerza del rio vaya apartando las demás piedras.

Es decir, dando pequeños golpes con un simple palo, podemos deshacer el bloqueo del rio. Ahora bien, ¿es posible la situación inversa? ¿Puede el palo hacer daño al rio? ¿Podemos llegar a bloquearlo dándole golpes con el palo? No es muy probable.

El caso del tapping es parecido. Nosotros tenemos corrientes energéticas fluyendo por nuestro cuerpo. A veces se bloquean y producen problemas. Dando pequeños golpes en determinados puntos se pueden deshacer estos bloqueos, pero es realmente muy difícil generar un bloqueo donde no lo había. Recuerda que son golpes muy suaves. Si algo así pudiera hacernos mucho daño, la vida seria muy peligrosa. ¿Cuántos golpes, suaves y no tan suaves, te das al día?

Mi opinión es que, a no ser que quieras tratar alguna enfermedad muy grave, puedes probar algunas rondas sin preocuparte demasiado. Lo más probable es que te vaya bien o, como mucho, que no pase nada. En caso de experimentar alguna molestia, evalúa si crees que es positivo seguir adelante. Seguramente sea parte del proceso para solucionar el problema, pero esto es algo que solo tú puedes saber.

Capítulo 5

Cómo Funciona el Tapping

Las personas que lo hemos probado sabemos que el tapping funciona por experiencia propia, pero hay que reconocer que la idea es, como mínimo, sorprendente. Nuestra mente racional enseguida piensa: *qué cosa más rara. ¿Cómo puede ser que se pueda solucionar cualquier problema simplemente dando pequeños golpes en el cuerpo*?

Cuando yo aprendí a hacer tapping, me dijeron que no me preocupara en intentar entender por qué funciona. Lo importante es que funciona y ya está.

Reconozco que es un punto de vista muy práctico, pero a mí me gusta entender el porqué de las cosas. Por esta razón, decidí hacer lo que hago siempre que tengo una duda: ponerme a meditar. Y me gustaría compartir contigo lo que encontré. Creo que es muy interesante, y que ayuda a entender mejor lo que pasa cuando hacemos tapping.

La Causa de Todos los Problemas

Seguramente has oído decir muchas veces que todo lo que existe es energía, y que esta energía está vibrando. Es una idea que cuesta de asimilar, pero está científicamente demostrada: todas las partículas del universo se comportan como ondas que vibran a una determinada frecuencia.

Nos lo podemos imaginar como las cuerdas de una guitarra. Cuando las tocamos, cada cuerda vibra a una frecuencia diferente de las otras, y por eso produce un sonido diferente. Pues con el resto de la realidad ocurre lo mismo: cada partícula vibra a su manera, y esto produce la diversidad que nos rodea: sonidos, colores, sensaciones, etc.

Esto quiere decir que todas las partes de tu cuerpo están vibrando, y cada una lo hace a una frecuencia diferente.

Todos sabemos que, cuando se tocan diferentes notas musicales juntas, pueden sonar bien o no. Esto depende de si estas notas vibran de forma armoniosa entre ellas o no. Cuando una cuerda de la guitarra vibra de forma no armoniosa con el resto, decimos que está desafinada.

Pues bien, siempre que tenemos un problema, sea del tipo que sea, significa que hay una parte de nosotros, del cuerpo o de la mente, que está desafinada: no vibra armónicamente con el resto de la realidad. Esto es lo que llamamos un desequilibrio o bloqueo energético.

Y esto es lo que el tapping trata de solucionar.

El Funcionamiento del Tapping

Si el origen del cualquier problema es que hay una parte de nosotros que no vibra armónicamente con el resto, la solución es simplemente cambiar la frecuencia de vibración de esta parte para que vuelva a estar afinada. Y si el tapping es tan efectivo es porque esto es precisamente lo que hace.

Imagina que tienes una guitarra, y que la haces sonar. Si, mientras las cuerdas están vibrando, comienzas a dar golpes en algunos puntos de la guitarra, el sonido de las cuerdas cambiará, ¿verdad? El hecho de golpear la guitarra hará que toda ella vibre, y esto cambiará la vibración de las cuerdas, lo que hará que suenen diferente. Es decir, sin tocar las cuerdas, simplemente golpeando algunos puntos de la guitarra, podemos cambiar cómo vibran las cuerdas y el sonido que producen.

Esta es la idea que hay detrás del tapping. Cuando formulamos en voz alta el problema que queremos resolver, estamos haciendo que nuestro cuerpo vibre a la frecuencia del problema. Es como tocar la cuerda que está desafinada. Y cuando golpeamos los puntos de tapping, lo que hacemos es cambiar la vibración de la parte que está sonando –el problema–, para que pase a vibrar de forma armoniosa con el resto del cuerpo.

Los puntos que se golpean no son puntos cualesquiera: son puntos de acupuntura que tienen la propiedad de cambiar las frecuencias que están desafinadas.

Ya ves que, aunque de entrada parece una técnica un poco absurda, detrás del tapping hay una explicación muy profunda.

El Tapping y el Pensamiento Positivo

Una de las cosas que suelen sorprender del tapping es el hecho de utilizar frases "negativas" en lugar de "positivas". Al hacer tapping, decimos frases que describen problemas, no frases con el problema resuelto. Decimos cosas como "me duele la espala" o "no tengo dinero", y no "ya no me duele" o "tengo mucho dinero".

Esto parece ir en contra del pensamiento positivo, una idea que ha cogido mucha fuerza últimamente, sobretodo debido a la popularidad de la Ley de la Atracción. Si tenemos en cuenta esta ley, parece que al decir frases de problemas, los estamos atrayendo en lugar de resolverlos, ¿verdad?

En realidad no es así.

En primer lugar, hay que decir que la Ley de la Atracción es cierta. Es la ley principal del universo, y gobierna todo lo que sucede. Lo que pasa es que hay una cierta confusión respecto a lo que significa exactamente, y por eso a veces parece que no funciona.

Habitualmente, se interpreta la Ley de la Atracción como: "los pensamientos atraen las cosas, así que lo que pensamos se acaba haciendo realidad". Luego la gente se pone a pensar en montañas de dinero, pero no pasa nada, y entonces dicen que la Ley de la Atracción es una tomadura de pelo.

El problema es que esta interpretación no es correcta del todo. Lo que atrae las cosas no son nuestros pensamientos, sino la vibración que emitimos. Y la vibración que emitimos depende de dos factores: de lo que estamos pensando y de lo que estamos sintiendo.

Así pues, si queremos atraer determinadas cosas utilizando la Ley de la Atracción, hay que pensar en ellas y sentirse bien al mismo

tiempo. Esta es la manera de generar una vibración positiva hacia lo que queremos atraer. En cambio, si pensamos en una determinada cosa, y mientras lo hacemos nos sentimos mal, la vibración que emitimos es de rechazo hacia esa cosa. Y así no va a venir, por mucho que pensemos en ella.

Esto supone una gran dificultad a la hora de aprovechar la Ley de la Atracción para conseguir nuestros objetivos. Porque si queremos resolver un determinado problema, es muy difícil pensar que se ha resuelto y sentirse bien al mismo tiempo, especialmente si el problema nos preocupa mucho. Si te duele mucho la espalda, ¿puedes imaginarte que ya no te duele con una sonrisa en la cara? Quizás lo conseguimos un día o dos, pero a la que pasa un tiempo más y vemos que todo sigue igual, perdemos la paciencia enseguida. Y si algo necesita la Ley de la Atracción es paciencia. Funciona, pero hay que tener paciencia.

El tapping, aunque no lo parezca a simple vista, en parte es una aplicación muy inteligente de la Ley de la Atracción. Cuando decides hacer una sesión de tapping, haces dos cosas: por un lado, focalizas tu atención en el problema; y por otro, llevas a cabo un procedimiento que consiste en golpear unos determinados puntos. Más allá del poder curativo de estos puntos –que lo tienen–, lo más importante es que tú crees que te pueden ayudar. Es decir, mientras centras tu mente en el problema, por otro lado estás haciendo algo que crees que puede resolverlo.

¿Y sabes lo que sucede cuando haces esto? Pues que tus sentimientos se relajan porque sientes que estás haciendo algo para solucionar tu problema. Y con esto, la vibración que emites se vuelve positiva. Por mucho que lo que pienses sea negativo, tu vibración es positiva porque tus sentimientos son de esperanza.

Lo que importa para la Ley de la Atracción es la energía que emites, no las palabras concretas que hay en tu mente. Cuando piensas en montañas de billetes, pero te sientes mal porque no los tienes, la energía que desprendes es de negación del dinero. Y el dinero no viene. En cambio, si haces tapping con la frase "no tengo dinero", todo tu ser empieza a gritar "quiero que esto se solucione". Y entonces todo empieza a cambiar.

Cuando tienes un problema, pensar en cosas positivas e intentar sentirse bien es muy complicado. En cambio, decir la frase del problema es lo más fácil del mundo. Todos tenemos una facilidad enorme para pensar en nuestros problemas. El tapping aprovecha este hecho y lo utiliza a su favor. Es una técnica que te dice: "tranquilo, piensa todo lo que quieras en tu problema, simplemente date unos pequeños golpes mientras lo haces." Es mucho más relajante que no que te digan: "imagínate que tu problema se ha resuelto y siéntete bien mientras lo haces", ¿verdad?

En el fondo, el tapping se basa en la Ley de la Atracción. Simplemente le ha dado la vuelta para hacerlo más fácil.

Capítulo 6

La Elección de las Frases

Como ya has visto, el procedimiento básico del tapping es extremadamente sencillo. Solo hay que hacer dos cosas: buscar frases que describan el problema y dar golpes suaves en determinados puntos del cuerpo.

La segunda parte, los golpes en los puntos, es totalmente mecánica y no tiene ninguna dificultad. Simplemente hay que aprenderse los puntos de memoria y el orden con el que golpearlos. La primera vez quizás te cuesta un poco y se te olvida alguno, pero en un par de rondas ya lo haces sin pensar.

La elección de las frases, en cambio, es un poco más delicada. La frase que escogemos para cada ronda de tapping es la que hace que nuestra energía se focalice en la resolución de un determinado problema. Es como el punto de mira que nos permite dirigir los efectos terapéuticos del tapping hacia dónde nos interesa. Si no apuntamos bien, todo el trabajo se puede perder.

Así pues, vale la pena dedicar un tiempo a intentar elegir bien. Escoger una frase u otra puede tener un gran impacto en los resultados.

La Función de la Frase

En los siguientes apartados hablaremos de algunos consejos para elegir frases, pero para entenderlos bien, hay que tener muy presente la función de las frases en el tapping. En caso contrario, puede parecer que la frase en si misma tiene mucha importancia, y no es exactamente así.

La función de la frase que se utiliza en cada ronda de tapping es mantener nuestra energía centrada en el problema. Esto es necesario para que el problema se mantenga en la superficie y poderlo eliminar. Lo que realmente importa, pues, no es tanto la frase, sino mantenernos centrados en el problema. Si una persona es capaz de fijar su atención en el problema y no desviarla durante toda la sesión de tapping, entonces no hace falta que diga ninguna frase.

Lo que pasa es que esto es muy difícil. Controlar la mente es una de las cosas más difíciles que hay. Seguro que te ha pasado muchas veces: intentas centrar tu mente en un punto, y no te das cuenta y ya estás divagando y pensando en otras cosas.

La función de la frase es evitar que pase esto. Repetir la frase continuamente durante toda la ronda de tapping hace que, si nuestra mente se despista, vuelva a centrarse en el problema. La ventaja de este método es que es mucho más fácil controlar la voz que la mente.

Es por esta razón que es mucho mejor decir la frase en voz alta. Puedes hacerlo mentalmente, pero así es mucho más fácil que te despistes. Si no estás en alguna situación en la que resulte incómodo decirla en voz alta, es recomendable hacerlo de esta manera.

Si tenemos esto en cuenta, entonces sí podemos decir que la frase es muy importante. Pero no porque sea importante en si misma, sino porque nos ayuda a mantener nuestra atención centrada en el problema. Y es en este sentido que vale la pena intentar escoger bien, porque cuanto más precisa sea, más útil será para llevar a cabo esta función.

Busca la Esencia del Problema

Antes de elegir la frase, es muy importante que te pares un momento a observar qué sientes exactamente, porque para que sea lo más efectiva posible, la frase debe describir el problema tal y como tú lo vives. Hay que buscar una formulación que indique dónde está exactamente el problema.

En algunos casos esto es muy fácil, pero en otros no lo es tanto. Si tienes algún tipo de dolor, por ejemplo, en principio el dolor es el problema, y bastaría con decir algo como “me duele tal cosa”. Pero imagínate que el problema es que se te está cayendo el pelo. Para empezar, podrías usar la frase “me estoy quedando calvo” o algo así, pero estaría bien profundizar un poco más. El tapping trata siempre problemas, así que tendrías que preguntarte, ¿por qué es un problema quedarse calvo? Dependiendo de la respuesta a esta pregunta, podrías encontrar otra frase que describiera aún mejor el problema: “me da vergüenza quedarme calvo”, “si me quedo calvo

estaré muy feo", etc. De esta manera se consigue que la frase sea una descripción mucho más precisa del problema real.

Perder pelo no tiene porqué ser un problema; hay gente que está calva y no les preocupa lo más mínimo. Y esto es válido para cualquier situación. Casi siempre que tenemos un problema, pensamos que es un problema de forma objetiva, pero rara vez es así. Lo que para nosotros es un problema, casi seguro que hay otras personas que no lo ven como tal. Y viceversa, lo que para otra persona es un problema, puede no serlo para nosotros.

Para sacarle el máximo partido al tapping, la frase debe ser un reflejo lo más fiel posible de cómo tú vives el problema. Así que dedícale unos minutos a buscar lo que realmente te preocupa.

En caso de dudas, recuerda que no tienes porque escoger una sola frase. Puedes coger todas las que quieras y hacer una ronda de tapping para cada una de ellas. Puedes hacer una ronda con "me estoy quedando calvo", y luego otra con "me da vergüenza perder pelo", por ejemplo.

De hecho, esto es lo más recomendable. Como veremos más adelante, una parte importante del tapping consiste en buscar diferentes aspectos de un mismo problema y tratar cada uno de ellos.

Céntrate en Tu Vivencia del Problema

Para que la frase o frases que elijas sean realmente una buena descripción de tu problema, no debes dejar que comentarios u opiniones de otras personas te influyan excesivamente. Tu

problema es tuyo, y solo tú sabes qué te pasa exactamente y cómo te afecta.

Es muy fácil que alguien de tu alrededor opine sobre tu vida y tus problemas. Puede que te diga: “a ti te pasa esto por tal cosa”. Probablemente lo haga con buena intención, pero lo que importa es tu opinión, no la suya.

En algunos casos, puede que las opiniones externas vengan de profesionales aparentemente más cualificados que tú: médicos, psicólogos, etc. Incluso en situaciones así, es muy importante que no te dejes influenciar demasiado y que busques tu propia visión del problema.

Imagínate que te duele el brazo, y que te han diagnosticado una tendinitis. En este caso, es mucho mejor que digas “me duele el brazo” que “tengo una tendinitis”. La frase siempre debe describir el problema desde tu punto de vista, y en este ejemplo, lo que pasa es que te duele el brazo. Lo de la tendinitis lo ha dicho un médico que no eres tú.

Esto no significa que ignores totalmente lo que te digan los demás. Las opiniones externas pueden ser útiles en muchos casos. Nos pueden ayudar a ver algo que a nosotros se nos estaba pasando por alto. Por esto está bien escuchar lo que te dicen, pero recuerda que la última palabra la tienes tú.

Sé Específico

Un aspecto a tener muy en cuenta de las frases es que cuanto más específicas, más eficaces son. La frase es la parte del procedimiento que nos ayuda a enfocar la energía sanadora de la terapia en el

problema que queremos resolver. Si es muy genérica, la energía se dispersa y solo una parte llega al corazón del problema. En cambio, si somos específicos, la energía se concentra donde se la necesita.

Por ejemplo, si te duele la cabeza, puedes hacer tapping con la frase "me duele la cabeza", y seguramente conseguirías algunos resultados. Pero será mucho mejor si antes te fijas en cómo es el dolor. ¿Está localizado en alguna zona? ¿Es un dolor punzante o más bien sordo? Respondiendo este tipo de preguntas, podrías encontrar frases mucho más específicas, como por ejemplo: "me duele la parte de atrás de la cabeza" o "tengo un dolor punzante en la frente". De esta manera, la energía se focalizaría mucho mejor en el núcleo del problema.

Con todos los problemas puedes hacer lo mismo. Si quieres tratar un miedo o una fobia, fíjate bien en cómo son. Si quieres resolver una determinada situación, intenta describirla con detalle.

En general, cuanto más específico seas, mejores resultados obtendrás.

Elige Frases Claras y Naturales

Otro punto a considerar es que es mucho mejor elegir frases que describan el problema de forma clara y sencilla. No hace falta buscar frases rebuscadas y complejas, simplemente elige un vocabulario sencillo que describa el problema tal y como tú lo sientes.

También es recomendable no evitar palabras o expresiones tradicionalmente consideradas como malsonantes o vulgares. Si tienes un problema en el trabajo con tu jefe, y a ti te sale decir "mi

jefe es un desgraciado" –o algo peor–, no intentes suavizarlo diciendo algo como "mi jefe no me trata bien".

Expresa el problema tal y como tú lo sientes, con las palabras que realmente te salgan de dentro.

No Te Preocupes en Exceso por la Frase

A pesar de todo lo dicho, no hay que preocuparse demasiado por la elección de la frase. Es importante dedicarle un tiempo e intentar describir el problema con la mayor precisión posible, pero sin agobiarse.

Ten en cuenta que puedes hacer tantas rondas de tapping como quieras, así que no tienes que acertar a la primera. Si solo tuvieras un intento, entonces sí que habría que pensárselo mucho, pero no es el caso. Puedes ir haciendo pruebas y refinando las frases sobre la marcha.

De hecho, este es el procedimiento habitual del tapping. Primero intentas encontrar la mejor frase que se te ocurre y haces una ronda a ver qué tal. Si ves que no se resuelve, entonces puedes buscar otras alternativas. Quizás hace falta ser más específico, o quizás hay que buscar otros aspectos del problema. Esta búsqueda es todo un arte, y hablaremos de ella con más detalle en el siguiente capítulo.

Frases en Positivo

Para cerrar este capítulo, un apunte sobre el uso de frases positivas en el tapping. Una de las consultas sobre tapping que recibo más habitualmente es si hay que decir en algún momento una frase que

describa el problema resuelto. Algo así como: "se ha resuelto el problema x que tenía."

La respuesta a esta pregunta es que, como norma general, no. El tapping trata los desequilibrios energéticos que hay detrás de los problemas. No trata el problema en positivo.

Aún así, hay alguna excepción. La principal es que hacer tapping usando una frase positiva va bien para tratar las posibles reticencias que podemos tener a resolver el problema. Aunque suena raro, a veces hay una parte de nosotros que no quiere que el problema se solucione.

Por ejemplo, imagina que una persona está enferma. Evidentemente, quiere curarse, pero puede ser que haya una parte de ella que quiera lo contrario por el motivo que sea: porque el hecho de estar enferma hace que la gente tenga compasión de ella, porque así tiene una excusa para no hacer según que cosas, etc.

En este caso, hacer tapping con la frase en positivo –"me he curado"– puede ayudar a que esta persona se de cuenta de que hay una parte de ella que no quiere curarse, y entonces podrá hacer tapping para solucionar esto –"hay una parte de mi que no quiere curarse".

En resumen, como norma no hay que hacer tapping con expresiones positivas sobre el problema. Pero de vez en cuando va bien hacer una ronda con la frase en positivo para que, si hay una parte de nosotros que no quiere que se resuelva, salga a la luz. Y si sale, le hacemos tapping para eliminarla.

Capítulo 7

Los Diferentes Aspectos de un Problema

Una de las partes más importantes del tapping consiste en tratar todos los aspectos de un determinado problema. Los aspectos son partes del problema, a menudo ocultas, que le dan fuerza y sustento. Encontrar estos aspectos, y tratarlos, es de vital importancia para solucionar completamente el problema.

Hay casos en que un problema no tiene demasiados aspectos. Un dolor, por ejemplo, puede ser simplemente un dolor y poco más. Quizás un día te duele la cabeza porque has tenido una jornada ajetreada, o quizás te duele un pie porque te has dado un golpe. Generalmente, son problemas que han aparecido por algún motivo puntual y reciente. Son superficiales, en el sentido de que no han penetrado profundamente en nuestro sistema energético y no han echado raíces.

Estos casos sencillos suelen resolverse muy bien con tapping. Haces un par de rondas –"me duele la cabeza", "me duele el pie"…– y enseguida obtienes mejora. Esto no quiere decir que se solucione inmediatamente. Si hay una lesión física –esguince, rotura de huesos…–, por mucho que la lesión sea reciente, difícilmente se arreglará con una sesión de tapping. El cuerpo tendrá que hacer su proceso igualmente. Lo que sí se puede conseguir es una aceleración de este proceso y una reducción del dolor.

Desafortunadamente, la mayoría de problemas no son superficiales ni recientes. Especialmente los que nos preocupan más. Son problemas que llevamos a cuestas desde hace tiempo y que han arraigado con fuerza en nuestro interior.

Este tipo de problemas son como un iceberg: lo que vemos es solo una pequeña parte del total. Debajo de los síntomas visibles del problema hay otros aspectos del mismo que están ocultos. Pero por mucho que estén ocultos, forman parte de la situación, y mientras no se resuelvan, el problema como conjunto seguirá vivo.

La mejor manera de verlo claro es poner un ejemplo. Imaginemos dos personas que no tienen trabajo. Para intentar resolver esta situación, deciden hacer tapping, y eligen una frase que, en principio, parece que describe bien el problema: "no tengo trabajo". Pero una de ellas encuentra resultados en poco tiempo, y la otra no. Porque una tiene aspectos debajo del problema que quiere resolver, y la otra no.

Para una de ellas, resulta que esta situación es simplemente un pequeño bache de la vida. No cree que se trate de un problema muy grande, y se siente preparada y confiada en poder encontrar algo pronto. Muy probablemente, esta persona realmente

encontrará trabajo pronto. La confianza en nosotros mismos tiene mucha más repercusión en nuestra vida de lo que creemos. El tapping con la frase “no tengo trabajo” puede ayudarla a que todo vaya aún más rápido, pero incluso sin tapping, seguro que lo resuelve en poco tiempo. Porque para ella, este es un problema sencillo sin demasiados aspectos ocultos.

Sin embargo, para la otra persona el hecho de no encontrar trabajo es un problema mayor. Tiene poca confianza en si misma, y cree que le va a costar mucho tirar adelante. De hecho, lleva tiempo buscando sin éxito. Está muy desanimada. Y por si fuera poco, las noticias sobre la situación económica no son nada buenas. Además, viene de una familia pobre, y para ella no tener dinero es algo habitual. Forma parte de su subconsciente más profundo.

En este caso, hacer tapping centrándose únicamente en el aspecto “no tengo trabajo” difícilmente dará resultados visibles. Seguro que algo hace, pero no hasta el punto de que la persona encuentre trabajo. Porque debajo del aspecto principal del problema, hay otros aspectos que también forma parte de él.

Para esta persona, su baja autoestima es un aspecto de su problema respecto al trabajo. Y también el desánimo por llevar tiempo buscando sin éxito. Y la creencia de que la situación económica global determina su situación particular, también. La Ilustración 2 muestra cómo cada aspecto del problema da fuerza al problema principal. Para poder solucionarlo de raíz, hay que tratar todos estos aspectos.

Ilustración 2: Ejemplo de diferentes aspectos de un problema.

Esto es válido para cualquier tipo de problema. Si hay aspectos ocultos, hay que buscarlos y eliminarlos para poder resolver el problema original de forma efectiva. Si queremos pasar página definitivamente, hay que eliminar todo el iceberg, no solo la punta.

Cómo Tratar los Aspectos Ocultos

Para tratar los aspectos, hay que hacer lo mismo que para tratar cualquier otro problema: buscar una frase que lo describa y hacer una ronda de tapping. Las frases de la Ilustración 2 son un ejemplo de posibles frases para tratar los aspectos de un problema: “tengo poca confianza en mi mismo”, “llevo tiempo buscando”, etc. De esta manera, una sesión de tapping se convierte en varias rondas para tratar todos los aspectos del problema.

Ya ves que tratar los aspectos no es difícil, lo único que hay que hacer es ir haciendo rondas para cada uno de ellos. Lo difícil es descubrirlos. Hay algunos que se ven enseguida, pero otros están muy escondidos.

Lo primero que hay que hacer para descubrir aspectos ocultos es observarse a uno mismo e intentar ver todo lo que hay alrededor del problema. Este debería ser el primer paso de toda sesión: dedicar unos minutos a descubrir los diferentes aspectos del problema. Como siempre vamos con prisas, a menudo queremos empezar enseguida, y utilizamos la primera frase que nos viene a la cabeza y que describe más o menos el problema. Esta no es la mejor forma de obtener buenos resultados. Es mucho mejor parar un momento y escuchar todo lo que sentimos respecto al problema. A la larga ganamos tiempo.

Es un poco como autoanalizarse a una mismo. Imagínate que tienes delante a un amigo con el que puedes compartir todas tus dudas y miedos, y dite a ti mismo lo que le dirías. Cuéntate a ti mismo tu problema con tanto detalle como puedas y fíjate en todos los aspectos que tiene.

A medida que vayas descubriendo aspectos, ponlos por escrito. Escribe en un papel todos los aspectos que hayas visto y la frase asociada para cada uno de ellos. Y cuando tengas la lista, entonces empieza la sesión y haz rondas para cada frase.

No te preocupes demasiado por intentar encontrar todos los aspectos del problema en la primera sesión. Es muy difícil conseguirlo. Hay aspectos que están muy enterrados. Algunos ni siquiera parecen estar relacionados con el problema principal. Así que simplemente busca unos cuantos y empieza. Lo bueno del

tapping es que, a medida que vayas resolviendo aspectos, si hay otros debajo, irán saliendo con más facilidad.

Los Aspectos Son Problemas con Entidad Propia

Ten siempre en cuenta que los aspectos suelen ser problemas con tanta entidad propia como el problema original. No son problemas secundarios o menores, pueden ser incluso mayores. En el caso de la Ilustración 2, por ejemplo, el hecho de tener baja autoestima es tan o más importante que no tener trabajo.

Cuando empezamos a hacer tapping, normalmente hay un problema concreto que nos preocupa y tendemos a centrarnos en él. En el caso anterior del trabajo, lo que queremos es que se solucione rápido y encontrar un empleo cuanto antes. Nuestra intención no era trabajar la autoestima. Pero una vez descubrimos que hay algún aspecto importante, hay que tratarlo a fondo. Incluso puede llegar a ser recomendable olvidarse un tiempo del problema original y dedicarse a tratar algún aspecto específico.

Dado que son problemas con entidad propia, los aspectos también pueden tener sus propios aspectos. La falta autoestima puede estar relacionada con problemas en la infancia, por ejemplo, o con un aspecto físico que no encaje en los cánones de la belleza actuales. De esta manera, al ir investigando los aspectos, y los aspectos de los aspectos, se va formando un árbol que nos lleva hasta las raíces del problema. La Ilustración 3 muestra un ejemplo gráficamente.

Si queremos resolver un problema de forma definitiva, hay que tratar los aspectos, los aspectos de los aspectos, y los aspectos de

los aspectos de los aspectos si hace falta. Hay que ir tirando del hilo e ir tratando todo lo que encontremos.

Ilustración 3: Ejemplo de un problema con aspectos, y los aspectos de los aspectos.

No te desesperes, no siempre hay que llegar hasta el final de todo. A menudo, mientras aún tenemos algún aspecto a medio tratar, ya observamos que el problema original mejora mucho. Puede ser que mientras aún estamos tratando la autoestima, encontremos trabajo,

que es lo que nos interesaba de entrada. A partir de aquí, podemos continuar para afianzar mejor la solución, o dejarlo un tiempo.

Lo bueno de tratar los aspectos es que siempre hay un camino de salida cuando parece que no avanzamos. Si estás haciendo tapping para un problema y ves que no avanzas, lo más probable es que aún te queden aspectos por descubrir. Búscalos bien, y encontrarás la salida.

Aspectos Típicos

La variedad de aspectos diferentes que te puedes encontrar es muy grande. Aún así, hay algunos tipos de aspectos que se repinten con bastante frecuencia. Vale la pena tenerlos en cuenta porque es bastante probable que alguno de ellos se aplique a tu caso. Son los eventos específicos, las creencias limitantes y las ganancias secundarias.

Eventos Específicos

Los eventos específicos son eventos pasados que están directamente relacionados con la aparición del problema. Una persona puede tener miedo a la oscuridad porque de pequeña la castigaron en una habitación sin luz, por ejemplo, y eso la traumatizó. Otra persona puede tener pánico a hablar en público porque una vez lo pasó muy mal en una situación similar. En estos casos, hay eventos concretos que originaron el problema que la persona está viviendo.

Siempre que vayas a hacer una sesión de tapping para un determinado problema, pregúntate si hay algún evento específico relacionado con su aparición. Si es así, haz una ronda para tratar ese

evento. Para ello, simplemente escoge una frase que lo describa: “de pequeño me castigaron en una habitación oscura”, “una vez hice el ridículo al hablar en público”, etc.

Creencias Limitantes

Otro aspecto muy habitual son las creencias limitantes: ideas que tenemos muy arraigadas en nuestra mente y que van en contra de la resolución del problema.

Una creencia limitante muy típica es la idea de que el problema no se puede resolver. Hay una voz en nuestra mente que nos dice: “eso es imposible”. Es imposible curarse de tal enfermedad, es imposible conseguir un sueldo de 3000€, es imposible que yo consiga tal cosa, etc. Nos encanta decir que hay cosas imposibles. Y siempre que lo decimos, bloqueamos nuestro propio camino. Si crees que resolver tu problema es imposible, tienes que cambiar esta creencia para poder avanzar.

Otro tipo de creencia limitante son todas aquellas que nos hacen pensar que, por el motivo que sea, no es bueno que nuestro problema se resuelva. Por ejemplo, hay muchas personas que creen que tener dinero es sinónimo de ser mala persona, y por esto hay una parte de ellas que lo rechazan. Otras personas se sienten culpables cuando están felices, porque de pequeñas les enseñaron que en la vida hay que trabajar duro y sufrir.

Este tipo de creencias son límites que nos ponemos a nosotros mismos, y hay que eliminarlas para superar los problemas. Si una persona tiene problemas económicos, y una parte de ella cree que solo las malas personas tienen dinero, tiene que eliminar esta creencia para poder resolver su situación. En caso contrario,

siempre habrá una parte de su mente que saboteará todos sus intentos de prosperar.

Así que tienes que estar pendiente de todas las creencias que tengas que vayan en contra de que tu problema se resuelva. Analiza bien lo que crees respecto a tu problema, y trata todas las creencias que puedan estar barrándote el paso. La manera de hacerlo es la misma de siempre: buscar una frase y hacer una ronda de tapping: "es imposible que se resuelva mi problema", "tener dinero es de mala persona", etc.

Ganancias Secundarias

Por último, otro aspecto que suele estar presente en casi todos los problemas son las ganancias secundarias. Es decir, todo lo que tiene de positivo para nosotros el hecho de tener el problema, y que hace que una parte de nosotros no quiera que el problema se vaya.

Aunque suene un poco raro, todos los problemas tienen algo de positivo para nosotros. De hecho, si seguimos teniendo el problema es porque una parte de nosotros lo está reteniendo. Si no hacemos nada para evitarlo, nuestro estado natural es el bienestar.

Habitualmente, la principal ganancia que nos aportan los problemas es la compasión de los demás. Si estamos enfermos nos cuidan más, si no tenemos dinero nos compadecen, etc. También suelen servirnos de excusa para no hacer determinadas cosas.

Lo mismo de siempre, intenta descubrir si hay una parte de ti que quiere que el problema se quede, y haz tapping para eliminarla. Como te comentaba en el capítulo anterior, una manera de ayudarte en este proceso es hacer tapping con la frase del problema

en positivo: “se ha resuelto el problema”. Esto hace que las ganancias secundarias salgan a la luz con más facilidad.

Todos estos aspectos que hemos comentado aquí aparecen con bastante frecuencia, pero no dejan de ser una pequeña guía. No te los tomes al pie de la letra, no tienen porque ser así en tu caso. Tú escúchate a ti mismo, e intenta descubrir todo lo que hay dentro de ti relacionado con tu problema. Y a medida que lo vayas descubriendo, haz tapping para solucionarlo.

Tapping para Descubrir los Aspectos

Hasta ahora, solo hemos hablado de analizarse a uno mismo como procedimiento básico para encontrar los aspectos. Hay que escucharse a uno mismo y mirar el problema desde todos los puntos de vista que se nos ocurran para descubrir lo que esconde en su interior.

Es muy importante hacer esto, pero no siempre es suficiente. Hay aspectos que están muy escondidos y cuesta verlos por mucho que se busque. Algunos incluso no parecen tener nada que ver con el problema original. Un dolor puede estar causado por un miedo, por ejemplo. ¿Cómo descubrir casos así?

Afortunadamente, el tapping nos pueda ayudar. Esta técnica realmente sirve para todo. Incluso para descubrir los aspectos más ocultos.

La manera más simple de hacerlo consiste en estar muy atento a todo lo que nos viene a la cabeza mientras estamos haciendo una

sesión. Tanto si parece que hay relación como si no, es muy posible que sean aspectos del problema original.

Así que, mientras estés haciendo una ronda de tapping para un problema determinado, fíjate si en algún momento te vienen otros problemas a la cabeza, que pueden parecer relacionados o no con el problema inicial. Y tanto si te parece que tienen relación como si no, es muy importante que también hagas tapping para estos nuevos problemas que se han destapado. Lo más probable es que sí que tengan relación.

Cuando descubras algún nuevo aspecto siguiendo este método, es recomendable que no interrumpas la ronda en curso. Mejor apúntatelo, y cuando acabes la ronda, entonces haz otra ronda para tratar el nuevo aspecto que has descubierto.

Por ejemplo, imagínate que vas a hacer una sesión para tratar un determinado miedo, y que, en el análisis previo a toda sesión, has descubierto 2 aspectos: un evento específico que te pasó cuando eras pequeño y otro miedo que está relacionado con el primero. A partir de aquí, decides hacer una sesión de tres rondas, con las frases siguientes:

1. “Tengo miedo a X.”
2. “De pequeño me pasó Y.”
3. “Tengo miedo a Z.”

Una vez estás haciendo la primera ronda, resulta que te viene a la cabeza otro problema, que de entrada no parece tener nada que ver con lo que estás tratando. Entonces acabas la ronda que estás haciendo y luego haces otra para el nuevo problema que has descubierto. Y luego sigues con “de pequeño me pasó Y” y “tengo miedo a Z” tal y como habías planeado.

En el caso de que no te apetezca hacer tapping para el nuevo descubrimiento, ya sea porque ves que se alarga mucho la sesión o por cualquier otro motivo, apúntatelo y trátalo otro día. Pero acuérdatelo de tratarlo, porque si no se quedará ahí impidiéndote avanzar.

Otra manera de utilizar el tapping para descubrir aspectos ocultos es directamente hacer una ronda para este tema. Puedes utilizar frases como: “estoy bloqueado y no avanzo”, “no veo qué aspectos ocultos puede haber”, “creo que tal cosa puede ser un aspecto pero no lo sé seguro”, etc. Esto te ayudará a desencallar la situación y a ver cosas que antes no veías.

Acostúmbrate a ver el tapping como una herramienta para cualquier situación que te preocupe. Cualquiera. Así que si estás encallado y ves que algún problema no evoluciona, haz tapping para esto.

Capítulo 8

Cómo Planificar un Tratamiento Completo de Tapping

A lo largo de los capítulos anteriores hemos hablado de las principales fases del tapping por separado: el procedimiento básico, la elección de las frases y los diferentes aspectos de los problemas. Con lo que hemos explicado hasta ahora, creo que más o menos queda claro cómo es una sesión de tapping, pero no está de más poner un ejemplo de cómo sería un tratamiento completo. Este es el objetivo de este capítulo.

El primer paso antes de empezar un tratamiento para resolver un determinado problema es definir un calendario a seguir. Si queremos tener éxito, hay que tener una cierta constancia, especialmente si el problema es complejo. No vale hacer tapping de vez en cuando solo si nos acordamos.

Es recomendable hacer tapping con cierta frecuencia, un día de cada dos, por ejemplo. Pero aún es más importante la constancia. Si

crees que haciendo una sesión cada dos días te vas a cansar y lo vas a dejar pronto, mejor que las espacies un poco. Una o dos veces a la semana puede ser suficiente si mantienes el compromiso de ir haciéndolo durante el tiempo que haga falta. Eso sí, seguramente tardarás más que si lo haces cada dos días.

Una vez lo tengas decidido, también hay que decidir el tiempo de duración de cada sesión. Lo recomendable es que puedas dedicarle el tiempo necesario a tratar todos los aspectos que hayas descubierto, pero también es importante que no te canses demasiado. Si esto llega a pasar, es muy probable que lo acabes dejando.

Una posibilidad razonable es hacer sesiones de 20-30 minutos. Si ves que necesitas más tiempo y te ves con fuerzas, puedes seguir. Pero si no es así, mejor que te dosifiques; tratar según qué problemas es una carrera de fondo. Si te queda algo pendiente en una sesión, apúntalo y trátalo en la siguiente.

Una vez ya tienes tu plan –sesiones de 20 minutos cada dos o tres días, por ejemplo–, ya puedes empezar. A partir de aquí, nadie sabe cuánto tiempo va a durar el tratamiento. Se trata de ir limpiando todos los aspectos que descubras hasta que el problema se solucione.

En la primera sesión, empieza buscando la frase que describa el problema original y después dedica unos minutos a buscar los diferentes aspectos que pueda tener. Si es un problema sencillo, puede no haber muchos, pero si es complejo seguro que los hay. Una vez los tengas, ya puedes empezar a hacer rondas.

Para poner un ejemplo concreto, podemos imaginarnos que somos una persona muy tímida. Nos cuesta relacionarnos con los demás, y

lo pasamos muy mal cuando estamos con gente que no conocemos. El primer paso para aplicar el tapping a esta situación sería buscar la frase principal que describa el problema. En este caso podría ser algo tan sencillo como “soy muy tímido”.

Una vez hecho esto, el siguiente paso es analizar el problema a fondo para descubrir todos sus aspectos. Imagínate que reflexionamos un rato sobre por qué creemos que somos tímidos, y sobre por qué para nosotros esto es un problema, y nos damos cuenta de que lo que más nos preocupa es que lo pasamos muy mal en compañía de otras personas, especialmente si son desconocidas, y que muchas veces nos cuesta saber qué decir. Además, estamos convencidos de que a la mayoría de a la gente no les gustan los tímidos, y de que seguramente no caemos demasiado bien a nadie.

También reflexionamos un poco sobre nuestro pasado, y recordamos que siempre hemos sido así. De pequeños no teníamos muchos amigos. Creemos que siempre hemos sido tímidos y que siempre lo seremos, porqué la personalidad no se puede cambiar.

Con toda esta información, ya podemos elegir las frases para utilizar en la primera sesión. Podrían ser algo así:

1. “Soy muy tímido.”
2. “Lo paso muy mal cuando estoy con otra gente.”
3. “Nunca sé qué decir cuando me encuentro con otras personas.”
4. “De pequeño no tenía amigos.”
5. “Los tímidos no gustan a nadie.”
6. “La personalidad no se puede cambiar.”

Fíjate que aquí hay aspectos de diferentes tipos. Se podría decir que los tres primeros son hechos más o menos objetivos. Los dos

primeros son actuales, y el tercero es pasado. Son cosas que nos pasan, o nos que han pasado, y que forman parte del problema a tratar. En cambio, los dos últimos no son hechos, son creencias. Son ideas que están en nuestra mente, y que hacen que el problema arraigue y se haga más grande. No es verdad que los tímidos no gusten a nadie ni que la personalidad sea inmutable, son solo cosas que nosotros creemos. Son creencias limitantes, como las que hemos explicado en el capítulo anterior.

Una vez ya tenemos las rondas definidas, ya podemos empezar a hacer tapping. En la medida de lo posible, después de cada ronda hay que intentar evaluar si el aspecto que se estaba tratando ha mejorado o no. A veces es imposible que el problema haya mejorado en tan poco tiempo, pero en otros casos sí se puede ver una evolución.

En este ejemplo concreto, en la mayoría de casos sí podemos hacer una pequeña evaluación de cada ronda. Después de la primera –"soy muy tímido"–, podemos mirar cómo nos sentimos respecto a nuestra timidez: ¿igual que antes de hacer la ronda o un poco mejor? Después de la segunda ronda podemos mirar si seguimos teniendo miedo a estar con otra gente. Y así con todas.

Si después de hacer la evaluación de una ronda concreta vemos que el aspecto se ha solucionado, lo damos por resuelto –por lo menos de momento– y pasamos al siguiente. Si, en cambio, no mejora nada, repetimos la ronda a ver qué pasa. En el caso de que mejore un poco, podemos repetir la ronda, pero cambiando ligeramente la frase para adaptarla a la nueva situación. Podemos utilizar "soy tímido" en lugar de "soy muy tímido", por ejemplo, o "es difícil cambiar la personalidad" en lugar de "la personalidad no se puede cambiar."

Si hacemos un par de rondas para un aspecto concreto y no mejora nada, podemos incluir los puntos opcionales de los dedos. Y si aún así no mejora, una posibilidad sería buscar aspectos ocultos del aspecto en cuestión. Sin embargo, en la primera sesión, lo más recomendable es simplemente seguir con el plan previsto y pasar al siguiente aspecto, y dejar esta búsqueda para más adelante.

Una vez concluidas todas las rondas, terminaríamos la primera sesión. De cara a la segunda, lo primero que tendríamos que hacer sería evaluar cómo estamos respecto a todo lo que tratamos en la sesión anterior, para ver de dónde partimos:

1. **"Soy muy tímido."**: ¿sigo sintiéndome tímido? ¿Me sigue preocupando igual?
2. **"Lo paso muy mal cuando estoy con otra gente."**: ¿ha mejorado esta situación?
3. **"Nunca sé qué decir cuando me encuentro con otras personas.":** ¿me sigue costando?
4. **"De pequeño no tenía amigos."**: ¿me sigue doliendo este recuerdo? ¿Igual o un poco menos?
5. **"Los tímidos no gustan a nadie."**: ¿sigo creyendo que la timidez es un problema para gustarle a la gente?
6. **"La personalidad no se puede cambiar."**: ¿sigo creyendo que esto es absolutamente cierto?

Supongamos que, después de hacernos estas preguntas, vemos que los aspectos 2, 3 y 6 han mejorado ligeramente, y los demás no. Para reflejar esta mejora en las frases, las cambiamos un poco, y el resto las dejamos igual. De esta manera, la planificación inicial de la segunda sesión podría quedar algo así:

1. "Soy muy tímido."

2. “Lo paso mal cuando estoy con otra gente”, en lugar de “lo paso *muy* mal cuando estoy con otra gente.”
3. “Me cuesta encontrar qué decir…”, en lugar de “nunca sé qué decir...”
4. “De pequeño no tenía amigos.”
5. “Los tímidos no gustan a nadie.”
6. “La personalidad es difícil de cambiar”, en lugar de “la personalidad no se puede cambiar.”

Con esto ya podríamos empezar la segunda sesión y hacer lo mismo que en la primera: hacer una ronda para cada aspecto y evaluar cómo ha ido. Si vemos que se ha resuelto, o que no podemos saberlo de forma inmediata, pasamos al siguiente. Si vemos que no mejora o que la mejora no es completa, repetimos la ronda. Si hay algún tipo de mejora, hay que acordarse de cambiar la frase para reflejar este cambio. Si después de repetir vemos que es un problema profundo y que hay que buscar nuevos aspectos, lo apuntamos y lo dejamos para el final, o para otro día.

Para hacer el ejemplo más completo, podemos imaginarnos que el aspecto cinco –“los tímidos no gustan a nadie”– se nos encalla y parece no avanzar. Vemos que esta creencia está muy arraigada en nuestro interior, y que no parece que se vaya a mover. Por este motivo, al final de la sesión decidimos buscar aspectos ocultos de este aspecto.

Para encontrarlos, podemos reflexionar para intentar descubrir por qué esta creencia tiene tanta fuerza en nuestro interior. O también podemos hacer tapping para ayudarnos –“no sé por qué estoy tan obsesionado con que los tímidos no caen bien”, por ejemplo. Sea cual sea el método utilizado, imaginemos que nos viene a la cabeza una imagen nuestra en el patio de la escuela rodeados de un grupo

de niños que se ríen de nosotros. En este caso, habría que añadir un aspecto más: “de pequeño se reían de mi en la escuela.” Podemos tratarlo en esta misma sesión, o dejarla para otro día si estamos cansados. Pero hay que acordarse de tratarlo.

De cara a la tercera sesión y las siguientes, el procedimiento es el mismo. Todos los aspectos que sigan vivos hay que seguir tratándolos. Si vemos que alguno ha mejorado un poco, podemos hacer nuevas rondas, pero siempre cambiando la frase para reflejar la mejora. Si algún aspecto se encalla y parece no avanzar, hay que buscar nuevos aspectos tal y como hemos explicado en el Capítulo 8. Todo lo que vayamos descubriendo hay que apuntarlo y tratarlo, ya sea en la sesión actual, si nos da tiempo, o en la siguiente.

Esta sería una guía básica de cómo estructurar un tratamiento de tapping, pero no te la tomes al pie de la letra. Es solo un procedimiento para mostrar un poco la idea general que hay detrás del tapping, pero no tienes por qué hacerlo así, puedes hacerlo un poco a tu manera. Yo, por ejemplo, a no ser que quiera tratar algo muy a fondo, algunos días simplemente me siento un rato y hago dos o tres rondas con lo primero que me viene a la cabeza.

Lo que sí que es importante es coger la costumbre de analizar bien los problemas, buscar los aspectos ocultos e ir tratándolos. Esta es la parte más poderosa del tapping.

Dicho esto, te animo a probarlo e ir introduciéndolo en tu vida. En algunos casos verás resultados enseguida, y en otros necesitarás un poco de paciencia. Pero con un poco de perseverancia puedes conseguir cambios muy espectaculares.

Espero de todo corazón que te haya gustado el libro y que te sea de utilidad de ahora en adelante.

Si quieres más información sobre este y otros temas, te invito a visitar mi blog. En él encontrarás muchos artículos sobre salud, bienestar y crecimiento personal:

www.jananguita.es