

## ¿Para qué sirve EFT?

### “Emotional Freedom Techniques” Técnicas de liberación emocional

## Una herramienta de liberación del malestar emocional eficaz y rápida

### Gestión de emociones

Me pregunto si alguna vez has sentido una **emoción** negativa como, por ejemplo, ira, miedo, ansiedad, tristeza... Nos ha pasado a todos ¿no? No somos robots, ¡gracias! La verdad es que todas esas emociones son muy humanas. Tan humana es la alegría como la tristeza, el amor como el odio. Quizá se trate entonces de gestionar esas emociones para no quedarnos enganchados en ellas, para simplemente aceptar que están ahí, que son humanas, para luego dejarlas marchar, soltarlas, liberarnos de ellas para recuperar nuestro bienestar.

Tengo curiosidad por saber si alguna vez has sentido un **malestar físico** en tu cuerpo quizá causado, precisamente, por una de esas emociones negativas. Por ejemplo, un nudo en el estómago, una presión en el pecho, una contractura muscular en la espalda o el cuello... Estoy hablando de somatización, de expresión de emociones a través del cuerpo. Creo que a todos nos ha podido pasar esto en mayor o menor medida en alguna ocasión. A veces uno se encuentra con una persona con niveles de estrés alto y esas tensiones emocionales se traducen en tensiones musculares que acaban en visitas semanales al fisioterapeuta.

**¿Qué pasaría si existiera una técnica que nos aliviara esos malestares físicos y emocionales, devolviéndonos nuestro bienestar?** Una herramienta que nos facilitase de forma eficaz y rápida, simplemente, aceptar ese malestar humano para luego dejarlo marchar, liberarnos de él y recuperar nuestro bienestar. Para eso nació EFT, para facilitar la gestión de las emociones de una forma saludable.

Más allá, **¿qué ocurriría si, además, pudieras hacerlo por ti mismo?** Si tuvieras en tu mano una herramienta sencilla de aplicar con la que tú mismo te pudieras liberar del malestar. Una herramienta que te permitiera hacerlo por ti mismo, de forma fácil y sencilla, sin efectos secundarios. Para eso nació la “receta básica de EFT”, una forma estándar de aplicar EFT en forma mecánica que tú mismo puedes utilizar.

Todos tenemos emociones agradables y desagradables. Unas las sabemos gestionar y otras nos incomodan... a nosotros y a los que nos rodean.

Por ejemplo. Imagina que tu jefe te ha echado hoy una bronca. La emoción que puede surgir de ahí como una respuesta casi automática puede ser la ira o el enfado. ¿Qué haces con eso?:

- ¿Permites que esa emoción salga a la superficie y discutes acaloradamente con tu jefe? Quizá no sea una buena idea...
- ¿Reprimas la emoción? Reprimir una emoción supone el riesgo de que ésta salga por otro lado en forma no controlada. Quizá expresándola a través de tu cuerpo, somatizándola, o quizá expresando la emoción con otra persona distinta de tu jefe...
- ¿La “pagas” con otro? Llegas a tu casa y discutes con tu pareja lo que no has podido discutir con tu jefe o la “pagas” con tu hijo... Exportar el conflicto a otro escenario tampoco parece buena idea.

¿Qué hacer entonces con ese enfado? ¿Cómo lo gestiono de forma saludable? Puedes hacer unas rondas de EFT y liberar esa emoción hasta recuperar tu bienestar. Se trata de encontrar un ámbito seguro y confortable donde puedas dar su espacio a esa emoción y liberarla con una herramienta eficaz.

Al aprender EFT y podértela aplicar tu mismo de forma sencilla y rápida, **puedes más fácilmente volver a coger las riendas de tu vida**, empezar a manejar mejor las situaciones cotidianas que te molestan y dejar de ser arrastrado por ellas.

Más allá, a veces, uno no sabe muy bien que hacer con sus emociones y acaba por volverse **reactivo**, se deja arrastrar por lo que ocurre a su alrededor, reacciona a lo que pasa en su vida en vez de tomar acción, en vez de ser **pro-activo**. Ello puede crear un sentimiento de frustración por no verse capaz de manejar la situación de otra manera. Por ejemplo, uno puede encontrarse mal por tener ciertos sentimientos de enfado con una persona que no encuentra justificados racionalmente. Incluso alguien puede llegar a tener un estado de ánimo bajo como consecuencia del conjunto de emociones que no sabe cómo gestionar, sintiéndose sobrepasado.

En ocasiones hay **personas que** vienen a la consulta y me **dicen que se encuentran mal pero que no saben exactamente por qué**. Identifican situaciones que las resultan incómodas pero no pueden expresar las emociones que sienten entorno a ellas o concretar lo que les resulta molesto. Habitualmente, las pregunto si sienten algún malestar en su cuerpo y frecuentemente me dicen que sí (una presión en la boca del estómago, un malestar en el vientre, tensión muscular en el cuello, sensación en la garganta...). Nuestro cerebro racional conforma tan solo el 10 % de nuestra mente, el restante 90% es inconsciente y busca otras formas de expresión diferentes cuando nuestro consciente no le escucha. Una forma de hablarnos es a través del cuerpo y desde la escucha atenta de tu cuerpo **puedes trabajar las emociones que subyacen a esos malestares físicos con EFT**. La verdad es que esta forma de trabajar con EFT me encanta. Para los que venimos, como yo, de un uso casi exclusivo de nuestra mente racional, descubrir que hay otra inteligencia más allá resulta mágico y descubrirselo a los demás es fascinante. La semana pasada estuve trabajando con una mujer de cuarenta años, ejecutiva en una empresa multinacional. Me dijo que venía con un estrés de ocho sobre diez (siendo diez máximo malestar y cero ninguno). Notaba sus tensiones musculares y sensaciones no agradables en su cuerpo. Estuvimos trabajando con EFT desde las sensaciones en su cuerpo. Al final de la sesión, me dijo — No sé que me has hecho, racionalmente no lo entiendo, pero cuando he entrado por la puerta mi cuerpo venía rígido, hecho un bloque, y ahora está relajado; y más allá, también noto una relajación mental y emocional. Lo que veía como problema esta mañana ahora no me parece para tanto, siento bienestar, estoy más tranquila.

Los seres humanos somos cuerpo, mente, emociones y campo energético. EFT trata holísticamente esas cuatro facetas del ser humano y esto lo hace más completo y eficaz. Si te pidieran que hicieras blanco en una diana, ¿qué preferirías tirar con 2 ó con 4 dardos?

Es curioso observar como a medida que vas liberando tus emociones una nueva perspectiva se abre ante tus ojos. Por ejemplo, dicen que la ira ciega y creo que es verdad. He visto muchas veces en la consulta como, cuando se libera esa emoción, surge de forma natural otra perspectiva del asunto o de la relación personal tratada. Recuerdo una ocasión en la que una señora estaba muy enfadada con su marido y después de trabajar la discusión que había tenido con él y liberar esa emoción, le pedí que volviera a pasar la “película del enfado” y me dijera si notaba algún cambio. — *Estoy bien, estoy tranquila, ya no me molesta — me dijo—. Estoy viendo a dos buenas personas discutir por algo absurdo*. Liberando la emoción con EFT, **un nuevo pensamiento aparece en nuestras mentes** de forma natural, espontáneamente. “*El verdadero descubrimiento no es ver nuevos mundos, sino cambiar la mirada*” (Marcel Proust)

### **La liberación emocional que procura EFT te abre muchas puertas**

El hecho de encontrar una herramienta que libera el malestar emocional de manera rápida y sencilla, que nos permite recuperar nuestro bienestar, sería ya suficiente regalo en si mismo pero es que aún hay más. Si te paras a pensar un rato, te darás cuenta de que la liberación de los bloqueos emocionales te puede abrir muchas puertas.

### En el ámbito de las relaciones personales

Recuerdo a una mujer a la que estaban haciendo *mobbing* (acoso laboral) en la empresa para la cual trabajaba. Se había vuelto reactiva. Dicho en términos taurinos, su jefe la citaba con la muleta y ella entraba al trapo, cada vez. Ella le estaba cediendo su poder a aquel hombre. Y creo que aquel hombre lo notaba y lo explotaba en su beneficio. Después del tratamiento, cambió su mirada, liberó sus emociones, y las digamos “cosas” del jefe le dejaron de molestar. El jefe debió de darse cuenta porque dejó de hacerlas. Se vé que ya no obtenía la respuesta deseada por él, así que ya no tenía sentido seguir con lo mismo. Uno no puede cambiar su entorno pero si puede cambiar el mismo. Cuando tú eres un integrante de un sistema, de un grupo, es como si fueras una ficha de ajedrez. Tu ficha se mueve de casilla y, de alguna manera, está obligando a las demás fichas también a recolocarse en el tablero.

### En tu desarrollo personal, deportivo, profesional

Cuando Craig diseñó EFT era un *coach* (entrenador personal) en busca de herramientas que permitieran a sus clientes vencer con rapidez y facilidad los bloqueos emocionales que les impedían alcanzar el éxito en sus vidas, alcanzar sus metas, alcanzar su bienestar, mejorar su rendimiento profesional o deportivo.

Cuando estás con tensión emocional, esto suele traducirse en tensión muscular. Ello produce que, si vas a jugar al baloncesto o al tenis o al golf o a realizar cualquier deporte, tu nivel de juego baje. Nuestro juego interno afecta a nuestro juego externo. Igual ocurre con el desempeño profesional. Por ejemplo, si tu jefe te pone nervioso, estas poco afortunado en la reunión. Si nuestro diálogo interno es poco positivo, ello afecta a nuestro nivel de desempeño. Lo mismo se puede decir de nuestro desarrollo personal, de los “*me gustaría*” hacer tal o cual cosa que luego nunca hacemos, de los “*sí, eso me gusta pero... no es para mí*”, de los propósitos de año nuevo, etc. Para esto es para lo que Craig empezó a usar EFT, en el campo del desarrollo o *coaching* personal, ejecutivo, deportivo.

Como dice mi colega Luis Bueno, la emoción es lo que nos mueve, es como el viento que mueve las velas de nuestro barco. Sin embargo, si pasamos directamente de la emoción a la acción... sin reflexión... puede que no obtengamos el resultado deseado... Si ignoramos la emoción y utilizamos sólo el pensamiento antes de pasar a la acción, podemos caer en el constante “*tengo que*” que puede llegar a resultar agotador. No hay viento que mueva las velas de nuestro barco y hacer las cosas sólo a base de fuerza de voluntad (sólo remando), no resulta ser una buena estrategia a largo plazo. Refleja un conflicto interno en el que consumimos mucha energía (tensión entre la emoción y la reflexión), nos agota. Nos puede hacer “*tirar la toalla*” a medio camino (con lo que nuestra auto-estima se resiente) o empeñarnos en seguir hasta el final aún poniendo en riesgo nuestra propia salud y nuestras fuerzas (lo que tampoco es buena solución). Quizá se trate entonces de integrar pensamiento, emoción y acción, alinearlos, ponerlos de acuerdo, para dejarnos impulsar por el viento de la emoción mientras nos mantenemos reflexivos al timón del barco. Y EFT es una buena herramienta para conseguir ese alineamiento.

### Más allá

EFT es de utilidad siempre que hay un sustrato emocional que nos dificulte obtener lo que deseamos. Por ejemplo, cuando la dieta no funciona, frecuentemente hay implicados factores emocionales que nos hacen comer de más o alimentarnos con lo que no nos conviene. También pueden existir ganancias secundarias o creencias limitantes que nos impidan bajar de peso.

Las fobias, los ataques de pánico, no son otra cosa que miedos. La ansiedad, no es más que otra emoción... Y como ya hemos visto, EFT es, ante todo, una herramienta eficaz para liberar emociones, ya sean miedos, ansiedad u otros. EFT ha sido aplicada con éxito en el ámbito de la psicoterapia también en casos de trauma y depresión.

### **Dolor, enfermedades**

En caso de tener una molestia física, lo primero es ir al médico y obtener un diagnóstico. Una vez realizado esto, puedes usar EFT como complemento de la medicina alopática para aliviar la sintomatología, mejorar la calidad de vida del enfermo, su relación con la enfermedad y la forma en que la vive. En algunos supuestos, en los que ha habido remisión de la enfermedad, puede también asumirse que EFT ha podido actuar como coadyuvante de ese proceso, tratando emociones relacionadas.

### **Y... lo que no hace EFT**

Hasta aquí hemos visto lo que puede hacer EFT por ti. Ahora me gustaría contarte lo que EFT no hace. Como dice Craig, EFT no funciona para todo el mundo o en todos los casos. No hay terapia infalible. Sin embargo, también quiero decirte que lo llevo usando durante años y todavía me sigo asombrando de sus resultados, de su elevado porcentaje de éxito. Y de momento, no conozco a nadie que no se haya beneficiado de alguna manera o en alguna medida del uso de esta herramienta.

Cuando trabajas con EFT la emoción negativa se marcha y con ella se va normalmente también el diálogo negativo asociado a ella. Uno empieza a trabajar por ejemplo su miedo a hablar en público y va limpiando emociones negativas (miedo, ansiedad...) hasta que al final ya le da igual hablar en público o no. En este proceso pones tu atención en aquello que no quieres, en eso negativo que quieres limpiar y lo consigues. Lo podríamos llamar el proceso de “vaciar”. Es muy bueno. No conozco otra herramienta mejor para esto que EFT. Sin embargo, ¿te convierte eso en un gran orador? La respuesta es no. Hace falta una segunda fase en la que pongas tu atención en lo que si quieres en tu vida, en lo positivo, en el estado deseado por ti, y empieces a recorrer un nuevo camino. Lo podríamos llamar el proceso de “llenar” ese espacio vacío. Aquí es donde resulta muy útil utilizar otras técnicas combinadas y así lo señala el propio Craig. A lo largo de este segundo proceso quizá surjan nuevos malestares emocionales. No importa. Si eso ocurre, puedes volver a usar EFT y repetir este proceso las veces que sea necesario hasta que finalmente consigas tu estado deseado, combinando EFT con esas otras técnicas de “llenado”.

Como dice Craig, el proceso de terapia muchas veces se interrumpe tras la primera fase, cuando el cliente ya no está mal. Sin embargo, creo que con no estar mal no se consigue estar bien. Craig con su espíritu de *coach* anima a terapeutas y clientes a continuar su trabajo en esa segunda fase, hasta que el cliente esté bien, hasta que se convierta en un gran orador, y también presta atención en sus cursos a estas otras herramientas complementarias a combinar con EFT. Haciendo este segundo recorrido, afianzas además lo ya ganado en el primer trecho, creando conscientemente nuevos modos de actuación que te alejan de la eventual inercia de volver a los antiguos patrones de conducta.

Por último, la vida es, por fortuna, un camino largo e implica mucho trabajo personal, de toma de conciencia, crecimiento y fortalecimiento del ser. Uno va pasando por diversas vicisitudes. Si te paras a pensar, lo habitual en la vida es el cambio en las circunstancias que te rodean. Cambios a los que a veces no es fácil adaptarse. Como el propio Craig reconoce, nuestro trabajo personal está siempre en marcha, estamos en permanente crecimiento hasta nuestro último aliento.

Ana Fernández Luna  
[www.UnaOportunidadparaCrecer.es](http://www.UnaOportunidadparaCrecer.es)