

## ¿Qué es EFT?

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

#### Una versión emocional de la acupuntura (sin agujas)

##### El sistema energético del cuerpo

Hace ya muchas décadas que Albert Einstein, considerado como el científico más importante del siglo XX, dijo que “*toda la materia está compuesta de energía*”. En otras palabras, todas las cosas (incluidos nuestros cuerpos) están compuestas de energía. Este concepto está tan ampliamente aceptado en la actualidad que ningún científico está en desacuerdo con él.

Muchos sistemas tradicionales de sanación de origen oriental trabajan con el sistema energético del cuerpo. Entre ellos es quizá la acupuntura el más extendido en occidente hoy en día. La acupuntura, nacida en el seno de la medicina tradicional china y usada en oriente durante siglos, se practica y se enseña actualmente en todo el mundo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la acupuntura como una efectiva opción terapéutica y como complemento eficaz de la medicina alopática para un variado conjunto de enfermedades. Muchos médicos en nuestro país se han formado en la técnica de la acupuntura y la practican en sus consultas.

Si el hecho de que nuestro cuerpo incluye un sistema energético es algo comúnmente aceptado, **¿cuál es la novedad que aporta EFT?**: lo nuevo es combinar psicoterapia y campo energético.

##### Crecimiento personal y psicoterapia

EFT es como otras terapias con las que puedes estar más familiarizado, sólo que, además de trabajar con la mente y la emoción, trabajas con el cuerpo y con los meridianos de energía. Esta combinación **facilita y hace más rápido el proceso** de cambio o sanación.

El sistema energético del cuerpo fue ignorado en el campo de la psicoterapia y del *coaching* o crecimiento personal en occidente hasta hace poco tiempo. Fue Roger Callahan, doctor en psicología americano, quien descubrió que hacer *tapping* (dar suaves golpecitos con las yemas de los dedos) en algunos puntos de acupuntura, junto con una serie de procedimientos físicos y psicológicos podía aliviar problemas emocionales. La técnica de Callahan, denominada “*Thought Field Therapy*” -TFT- (Terapia del Campo de Pensamiento) fue ganando adeptos en los años 80 y se extendió ampliamente en el mundo anglosajón en los 90 con la aparición de varias técnicas derivadas de la misma que se agrupan bajo el nombre general de **psicología energética**. Entre esas técnicas derivadas se encuentra la diseñada por Gary Craig: “*Emotional Freedom Techniques*” - **EFT**- (Técnicas de Liberación Emocional) que es la más difundida hoy en día. Su antigua página web, [www.emofree.com](http://www.emofree.com), llegó a tener 475.000 suscriptores activos de su Newsletter en diciembre de 2009. Popularmente, también se conocen estas técnicas bajo la denominación de **Tapping**.

Gary Craig se ha retirado en 2010. Cuando creó EFT trabajaba como *Coach* (Entrenador Personal). Licenciado en Ingeniería por la Universidad de Stanford, la gran aportación de Gary Craig ha sido aplicar su mentalidad de ingeniero para reducir la complejidad de la técnica de Callahan, haciendo una versión sencilla de la misma sin perder su eficacia. Y no sólo esto, Craig ha ido todavía más allá y también ha creado un **sistema estándar para que tú mismo puedas aplicarte EFT de forma mecánica**.

### ¿Para que puedes usar EFT?

EFT es, básicamente, una herramienta de liberación del malestar emocional eficaz y rápida. Es decir, sirve para aliviar tu malestar emocional (miedo, angustia, ira, tristeza, etc). Las emociones negativas son tan humanas como las positivas. La clave está en no quedarse enganchado en emociones negativas, sino liberarlas, para alcanzar un mayor bienestar.

Cuando Craig diseñó EFT era un *coach* 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, mejorar su rendimiento profesional o deportivo. Con el tiempo fue sorprendiéndose cada vez más de los resultados obtenidos y extendiendo su aplicación y animando a los demás a extenderla también a otros campos. EFT ha sido aplicada con éxito en un buen número de cuestiones de la mente: tanto en el ámbito de la psicoterapia (curación de fobias, ataques de pánico, traumas) como en el área del crecimiento personal o *coaching* (superación del estrés, mejora en el rendimiento deportivo y profesional). Y, sorprendentemente, ha demostrado ser igualmente eficaz en problemas físicos (alergias, dolor y otros). Craig afirma que EFT es un primer paso en un nuevo camino de sanación y te anima a usarlo con todo y a evaluar tus propios resultados.

### Éxito

EFT ha sido probado con éxito por muchos terapeutas y por muchas personas cuyos testimonios puedes encontrar en la página web [www.EFTuniverse.com](http://www.EFTuniverse.com). (traducida parcialmente al castellano en [www.EFTmx.com](http://www.EFTmx.com)). Los cursos de Gary Craig, editados en DVD y con numerosas demostraciones públicas de aplicación de EFT, son también un buen testigo del regalo que EFT es para todos nosotros.

### ¿Qué es EFT?

En esencia, EFT es **una versión emocional de la acupuntura**. Básicamente, el método consiste en pensar en el problema que deseas superar mientras estimulas ciertos puntos de acupuntura haciendo *tapping* (dando suaves golpecitos con las yemas de los dedos). Cuando piensas en algún suceso de tu vida que te ha producido malestar, emerge la emoción negativa asociada al mismo (miedo, angustia, ira, tristeza, etc). El *tapping* hace que la emoción negativa disminuya hasta desaparecer. Después del proceso, podrás recordar el hecho pero ya no te molestará. Hay que decir que es inevitable que ciertos hechos de la vida nos produzcan ciertas emociones, por ejemplo, tristeza y que, por fortuna EFT no hará de nosotros “robots” insensibles a la emoción. Esta técnica nos permitirá resolver el “exceso” de emoción.

El Dr. Callahan descubrió que existe un paso intermedio entre el recuerdo o pensamiento negativo y la emoción que te suscita: un bloqueo energético en tu cuerpo, un desequilibrio en el flujo normal de la energía a través de los meridianos de tu cuerpo. Dicho de otra manera, el proceso sería el siguiente: pensamiento o recuerdo negativo    bloqueo energético    malestar emocional.

EFT interviene directamente en el paso intermedio. El *tapping* actúa sobre los meridianos energéticos de tu cuerpo deshaciendo el bloqueo. Una vez reestablecido el equilibrio en el sistema energético corporal, el exceso de emoción se resuelve.

Es el mismo fundamento de la acupuntura, según la cual la enfermedad viene de un bloqueo energético en el cuerpo y, cuando éste se deshace, ocurre la sanación. Explicado en otros términos, nuestros meridianos energéticos serían como ríos. Cuando el agua fluye con normalidad está sana, limpia, transparente... Cuando el agua se queda bloqueada, se estanca, enferma, se ensucia, enturbia... Es necesario que agua del río vuelva a fluir para que el equilibrio de la naturaleza se restablezca, para que el agua vuelva a estar sana, limpia, transparente...

Como ya se ha mencionado, Craig no sólo diseñó la técnica EFT sino que también creó un procedimiento estándar de aplicar EFT que cualquier persona puede utilizar, sin necesidad de conocimientos previos. Él lo llama **“la receta básica”**. El procedimiento incluye una serie de frases tipo que son afirmaciones útiles de realizar, pistas sobre como crear tus propias frases en función de la cuestión que deseas resolver y una serie de puntos de acupuntura sobre los que hacer *tapping* mientras

dices esas frases tipo y tus propias frases. No obstante hay que decir que también existen otras maneras de aplicar EFT más avanzadas con las que pueden obtenerse resultados más rápidos y superiores porcentajes de éxito, la “receta básica” de EFT es un enorme regalo. Te permite hacerlo por ti mismo, es fácil de aprender y de aplicar y tiene un elevado porcentaje de éxito. Craig ha hecho fácil lo difícil consiguiendo desarrollar esta gran aportación para popularizar la psicoterapia y el *coaching* o crecimiento personal.

Creo que uno no empieza a apreciar **el regalo que es EFT** hasta que lo experimenta en uno mismo. Por eso te invito a probarlo en ti y evaluar tus propios resultados.

También hay que decir, como lo hace Craig, que 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. Y no sólo me asombro de los resultados obtenidos con la aplicación de EFT avanzado sino también de aquellos obtenidos con la aplicación de EFT básico. Esto es lo que me mueve a difundir **EFT** y a decirte que esta **es una herramienta que puedes usar para crecer en tu vida.**

Sé por **mi propia experiencia**, que esta técnica puede parecer al principio algo extravagante e incluso humorística. Después de que me la aplicaran por primera vez, estuve alrededor de 10 minutos riéndome. Aunque mi cuestión se resolvió (un enfado con una persona), mi sistema de creencias no estaba muy seguro de aceptar este nuevo paradigma (atribuía la resolución del enfado a la risa que me causó esta original técnica). Sin embargo, elegí no quedarme estancada en lo viejo conocido, sino fluir con lo nuevo y me dí una segunda oportunidad. También funcionó. Y una tercera, igualmente exitosa. A partir de ahí, no me quedó más que entrar en internet y encargar el primer curso en DVD de Gary Craig en inglés (por aquel entonces no se hacían cursos en España). La primera vez que probé a hacer EFT para otra persona fue con una amiga que tenía fobia a la altura. Tan sólo le hice la “receta básica”, yo estaba en mis inicios. Mi amiga era incapaz de acercarse a un balcón a menos de 5 metros. Cuando acabamos la primera sesión de EFT, fue capaz de acercarse y abrir la ventana. Han pasado ya varios años desde entonces y los resultados se han mantenido. Muchos otros cursos de EFT han seguido a esa primera incursión, muchas otras experiencias conmigo misma y con otras personas en mi consulta y en cursos han ocurrido después. Sin embargo sigo recordando con especial emoción ese descubrimiento inicial que me fascinó en su día y por el que todavía hoy sigo fascinada.

**Si te interesa conocer más** sobre EFT o aprender a utilizar tu mismo su “receta básica”, puedes asistir a un curso de los que imparto regularmente o tomar unas sesiones individuales conmigo. Si no tienes la oportunidad de acceder a un entrenamiento personalizado, a tu medida, que responda a tus especiales características y adapte la herramienta a las mismas, tienes la alternativa de adquirir el Manual de EFT referido en esta web. Aunque la “receta básica” de EFT es fácil de manejar, necesitas conocer su manual de instrucciones antes de saber cómo usarla. En todo caso, has de valorar la conveniencia de aplicarte EFT tú mismo o acudir a un terapeuta o *coach* en función de la profundidad del tema que desees tratar.

*“Lo que sabemos es una gota de agua, lo que ignoramos es el océano” (Issac Newton)*

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