

Manual de tapping

Por Álvaro Tineo
(Cachondo Mental)

Manual de tapping

1. Introducción

Querido lector:

Bienvenido al maravilloso mundo de la libertad emocional. En este manual aprenderás la técnica del tapping, y algunas nociones de psicología que te ayudarán a afrontar las sesiones de tapping por tu cuenta.

Este manual está basado sobre todo en mi experiencia personal como terapeuta de tapping y también como paciente, por lo que, muchas de las cosas que leerás en este manual no se ajustan a la versión estrictamente oficial de la técnica de tapping. He hecho algunos cambios sobre esa versión oficial a fin de mejorar la técnica y también a fin de facilitar su comprensión y hacerlo más directo. Considero que esos cambios agilizan el proceso y nos permiten ir con mayor rapidez al problema.

En este manual encontrarás varios ejercicios que tienen como finalidad ayudarte a dominar la técnica. Estos ejercicios son muy importantes para aprender bien a hacer el tapping. Toda la importancia que se le pueda dar a este punto es poca. Hacer los ejercicios es absolutamente necesario para poder llegar a dominar la técnica. Así que, por favor, no cometas el error de intentar leer este manual del tirón sin practicar los ejercicios porque eso será prácticamente como no hacer nada. Nunca pases al tema siguiente sin haber hecho los ejercicios que aparecen.

En los ejercicios yo te propongo un número mínimo de actividades a hacer, pero eso es orientativo...cuantas más actividades hagas, muchísimo mejor. Cuanto más practiques, mejor. Y ten claro que nunca será tiempo perdido, porque el tiempo que dediques a asentar las bases, es tiempo que luego te vas a ahorrar de hacer mal el tapping y atascarte en las sesiones. Las bases son muy importantes y como digo, los ejercicios son imprescindibles para hacer bien el tapping.

Al margen de eso, y como comentario final, te recomiendo que después de leer este manual también leas el manual oficial de EFT (lo puedes descargar aquí: www.findthelightwithin.com/eft_manual_esp.htm), porque ampliará tus conocimientos sobre la técnica del tapping y sobre su historia y te permitirá leer de primera mano las experiencias del creador del tapping (Gary Craig).

En fin, amigo mío, sin más me despido y te dejo con el aprendizaje del tapping.

2. Presentación

2.1. Presentación del tapping

El tapping es, básicamente una técnica que nos ayuda a quitarnos cualquier tipo de malestar o bloqueo emocional, como pueden ser miedos, fobias, traumas, stress, ansiedades, etc...y es extremadamente efectivo si se realiza correctamente.

Es una técnica desarrollada por Gary Craig (www.emofree.com) y, aunque es relativamente nueva, cada vez son más los terapeutas y profesionales que la utilizan.

Pero no solo es apta para profesionales, ya que el tapping es una técnica de autoayuda que está pensada para que todo el mundo la pueda realizar por sí misma, sin ayuda de terceros.

El único requisito importante es aprender bien los rudimentos de la técnica para garantizar que la estamos haciendo correctamente. Pero ya verás que, con un poco de práctica, podrás dominar la técnica a la perfección.

El tapping tiene su origen por un lado en las técnicas de psicoterapia como puede ser el psicoanálisis, la pnl o la psicología clínica, y por otro lado en la teoría oriental de acupuntura y de manejo de energías. Podríamos decir que el tapping es una especie de psicoterapia que se refuerza con una fuerte relajación y equilibrio energético. Es por ello que al unir ambos procedimientos es muy efectivo.

2.2. De la acupuntura al tapping

La acupuntura, lo que postula es que cuando el cuerpo está enfermo, por el motivo que sea (como por ejemplo por una gripe) en el cuerpo ocurren dos cosas. Por un lado el cuerpo está enfermo. Pero por otro lado, el cuerpo, al estar enfermo, provoca un bloqueo energético que nos hace sentir malestar. Este bloqueo energético que se produce cuando el cuerpo está enfermo significa que los impulsos energéticos del cuerpo no fluyen como debería. Es como si estuvieran un tanto atascados. En parte por eso cuando estamos enfermos, sentimos malestar, al margen de la afección concreta que podamos tener.

La acupuntura lo que hace es aplicar calor y presión (normalmente con agujas, pero no siempre) sobre los centros más importantes de energía (que se llaman meridianos) con el fin de desbloquear esos "atascos" energéticos que provocan las enfermedades. Esto no quiere

decir que al desatascar los centros de energía vayamos a sanar. Pero sí que es cierto que, liberando los bloqueos energéticos, el cuerpo se activa y está mucho más predispuesto y preparado a curarse. Es como una puesta a punto para que el cuerpo se pueda recuperar, o para que, al menos tenga más herramientas con las que combatir la enfermedad.

Ahora bien, ¿qué ocurre cuando en vez de una enfermedad física tenemos un problema emocional? Cuando hablo de un problema emocional puede ser cualquier cosa que nos preocupe, moleste, perturbe, etc. como por ejemplo el miedo, la pena, ansiedad, estrés, pánico, ira, etc.. Todas esas emociones negativas pueden deberse a diversos motivos, pero el resultado es el mismo: se bloquea completamente el sistema energético del cuerpo. Por eso sentimos malestar como un nudo en el estómago, nervios, etc...

A modo de resumen, podríamos decir que cuando sentimos malestar emocional del tipo que sea lo único que ocurre en nuestro cuerpo es que los ciclos energéticos se bloquean y eso hace que nos sintamos “mal” o fuera del estado natural de armonía del cuerpo.

Así que, lo que hace el tapping es, al igual que en la acupuntura, aplicar presión y calor (pero en este caso no con agujas sino con ligeros golpecitos con los dedos) en los centros de energía o meridianos, para ir liberando el bloqueo y así volver a sentirnos bien.

2.3. El tapping

Retomando lo anterior y a grandes rasgos, podríamos decir que el tapping consiste en darnos golpecitos con la yema de los dedos en determinados puntos del cuerpo mientras visualizamos o sentimos el problema o bloqueo que queremos eliminar. Si, por ejemplo, queremos superar el miedo a hablar con desconocidas, el tapping consistirá en darnos unos golpecitos en determinados puntos del cuerpo mientras pensamos en ese miedo.

Es importante entender que el tapping tiene el “superpoder” de limpiar la porquería emocional. Es decir, es un sistema que equilibra la energía y que limpia las emociones negativas que nos puedan afectar. Podríamos decir que el tapping es como una aspiradora de porquería emocional.

Es por ello que cuando hagamos la técnica del tapping nos vamos a centrar únicamente en traer a nosotros estados de ánimo negativos. Cuanta más porquería emocional juntemos más porquería nos quitaremos con el tapping. Así que, en resumen, se trata de sacar toda la porquería que podamos mientras equilibramos y limpiamos el bloqueo que eso provoca a través del tapping.

Siguiendo este planteamiento voy a dividir este manual en dos partes. En la primera parte explicaré cuáles son los puntos concretos del tapping y cómo hay que darse los golpes. Básicamente explicaré la “técnica” en sí del tapping.

Y en la segunda parte del manual explicaré cómo sacar esa porquería, cómo afrontar los problemas con el tapping y cómo abordar las cosas que nos preocupan y que nos generan malestar. Porque la técnica en sí del tapping no es suficiente para quitarnos el malestar y las preocupaciones. Es fundamental también aprender a trabajar los problemas y los bloqueos.

Sin más preámbulos, pasemos a ver cómo se hace el tapping.

3. Primera parte. La técnica del tapping

3.1. La posición de los dedos

Como dije antes el tapping consiste en darse golpecitos con la yema de los dedos en determinados puntos del cuerpo. Así que, para comenzar, vamos a ver cómo debemos poner los dedos para golpearlos.

Yo recomiendo golpearse con la mano derecha, si somos diestros, o bien con la mano izquierda en caso de que seamos zurdos. No es algo obligatorio pero si usamos la misma mano que para escribir, es probable que nos sea más sencillo y que nos golpeemos con más destreza y precisión.

Para golpearlos, debemos utilizar dos dedos: el índice y el medio. Esos dedos deben estar extendidos y el resto de la mano debe estar cerrada tal y como se muestra en la figura nº 1.



Fig. 1

Es importante que los dedos índice y medio no estén extendidos de forma rígida y recta, sino que tengan una ligera curvatura tal y como puede verse en la figura nº2.

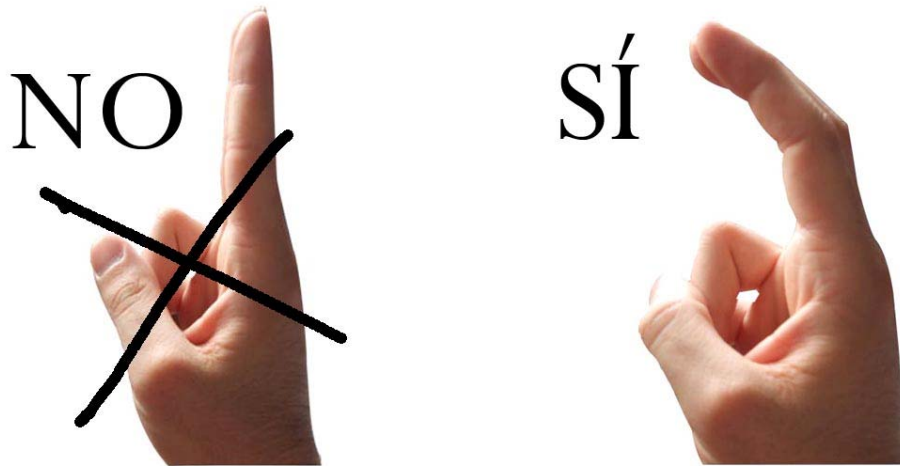


Fig. 2

La curvatura es necesaria porque cuando golpeamos con los dedos curvados golpeamos de forma más precisa y localizada de lo que lo haríamos si tuviéramos los dedos completamente rectos. De hecho te recomiendo que hagas la prueba. Golpéate con las yemas de esos dos dedos en el brazo contrario y compara la sensación de darte con los dedos curvados o rectos.

La intensidad de los golpes debe ser de intensidad media. Imagina que estuvieras dándole a alguien en el hombro por detrás y más o menos esa será la intensidad adecuada.

No tengas miedo de darte golpes con cierta intensidad. Puedes darte todo lo fuerte que quieras siempre que no te hagas daño. Pero es importante que no te des los golpes demasiado flojo, porque entonces el tapping tendrá poco efecto.

Pues bien, dicho esto, pasemos a localizar los puntos donde debemos darnos los golpecitos. He intentado no poner ningún nombre técnico ni nada parecido, para hacer este manual lo más fácil de entender posible. Así que, nombraré los puntos por el sitio donde se encuentra, a fin de simplificar la explicación.

3.2. Los puntos del tapping

Primer punto o punto del kárate. El primer punto que debemos localizar está en el canto de la mano. Se le llama el punto del kárate porque es el punto con el que los karatekas parten los ladrillos. Fíjate en la imagen para ver con claridad dónde está el punto. En este punto, al igual que en todos los demás da igual golpearnos en la mano derecha (lado derecho del cuerpo) o en la mano izquierda (lado izquierdo del cuerpo), porque estimulando un lado del cuerpo se activa el otro de manera simpática.



Fig. 5

El punto del interior de la ceja. El siguiente punto está situado en el extremo interno de la ceja. Recuerda que puedes hacerlo en el lado derecho o en el izquierdo, o incluso unas veces en el derecho y otras en el izquierdo, porque eso da **COMPLETAMENTE IGUAL**. El lado donde lo aplicamos no influye para nada.

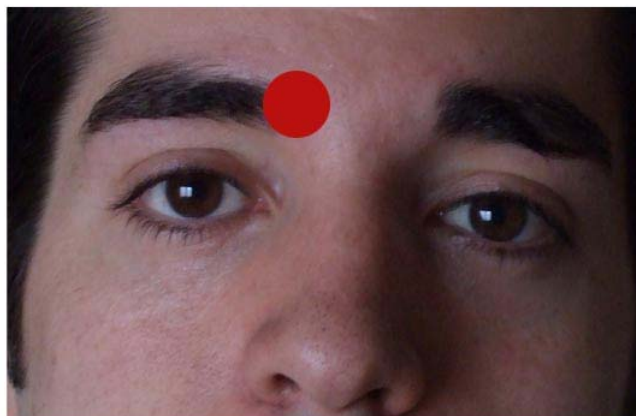


Fig. 6

El punto del exterior de la ceja o de la sien. Este punto está situado en la zona que hay entre el extremo de la ceja y la sien. En la sien hay una pequeña hendidura, pero no es ahí. Es un poco más cerca de la ceja, donde notarás un pequeño hueso que atraviesa el recorrido.



Fig. 7

El punto bajo el ojo. Para encontrar este punto debes situar los dedos debajo del ojo. Y al igual que en el punto anterior, debes notar que golpeas en una zona relativamente dura, porque también te estarás golpeando sobre el hueso que protege el ojo.

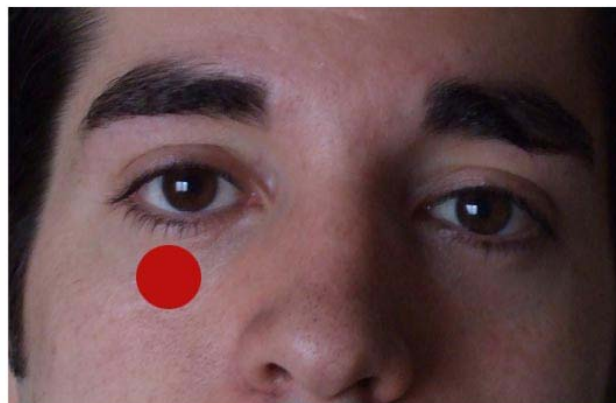


Fig. 8

El punto sobre el labio. Este punto está situado entre la nariz y la boca, justo a mitad de camino. Lo entenderás muy bien al ver la foto.



Fig. 9

El punto bajo el labio. Este punto es igual de fácil de encontrar que el anterior, ya que también está en la cara, debajo del labio inferior, pero antes de llegar a la protuberancia del mentón

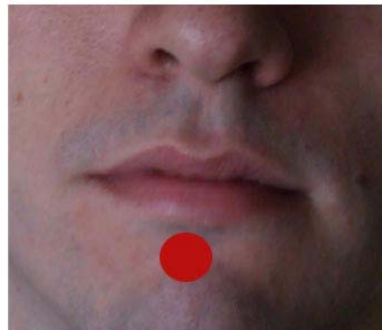


Fig. 10

Resumen de los puntos de la cara:

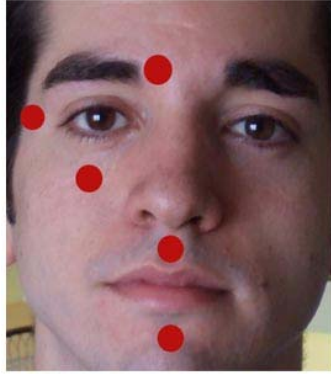


Fig. 11

El punto de la clavícula. Este es el punto, sin duda más difícil de encontrar, pero con un poco de práctica acabarás automatizándolo y lo identificarás con facilidad. Para encontrarlo tienes que tocar la clavícula con los dedos (ya sabes que da igual el lado en el que lo hagas) y desde ahí, recorres el hueso de la clavícula hasta que encuentres el final del susodicho hueso, ya casi cuando une con el esternón. Pues bien, en ese punto, desplazas los dedos uno poco hacia abajo, en dirección hacia el ombligo (cuando digo un poco me refiero a 1,5 cm. más o menos) y en cuanto notes blandito (porque la clavícula al ser hueso se notará dura en comparación) ya has llegado. Ya tienes el punto.

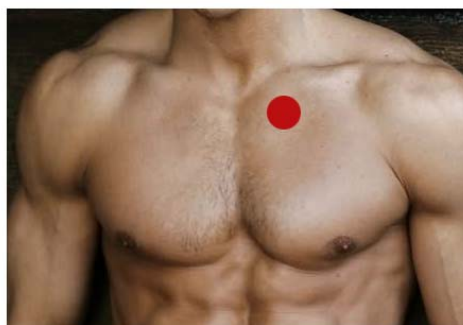


Fig. 12

El punto bajo la axila. Este punto está situado a una distancia de unos cuatro dedos por debajo de la axila (como a la altura del pezón más o menos) y está justo a mitad de camino entre el pecho y la espalda. Si sabes algo de musculatura, te servirá saber que está en la unión del dorsal con el pectoral. De hecho en este punto es donde más vas a notar las costillas (ese es un buen truco para encontrar el punto).



Fig. 13

El punto del pectoral. Como su nombre indica este punto está en el músculo pectoral. Pero no vale con cualquier parte del pectoral, hay que hacerlo en la “esquina” interna e inferior del mismo. Me explicaré. Si imaginamos que el pectoral fuera un cuadrado, habría que darse en la esquina que está abajo y pegada al centro. Es decir la que más cerca pille del ombligo. Pero es importante que te des donde tengas músculo, aquí al contrario que en otros puntos tienes que golpearlo en la zona “blanda”.

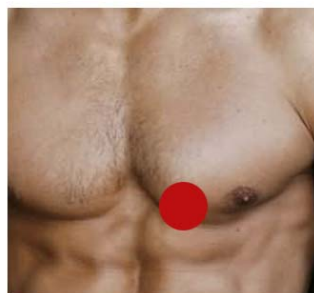


Fig. 14

El punto del dedo gordo. Para encontrar los puntos de los dedos vamos a seguir el mismo patrón en todos los dedos. Y el patrón es el siguiente. Ponemos la mano en vertical, como si le fuéramos a dar la mano a alguien para saludarle.

En esta posición podrás ver que los dedos están extendidos hacia delante unos encima de otros. Con lo cual tu ves el canto de “arriba” de esos dedos. Pues bien, en ese canto es donde vamos a tener que golpearlos. Y el sitio del dedo exacto donde nos tenemos que golpear es justo donde empieza la uña. En la esquina que hace la uña al nacer. Pero siempre en el lado de arriba, no en el de abajo.



Fig. 15

El punto del dedo índice. Hacemos exactamente la misma operación que en el punto anterior, pero ahora con el dedo índice.



Fig. 16

El punto del dedo medio. Lo mismo que antes, pero en el dedo medio.



Fig. 17

El punto del dedo meñique. Lo mismo pero en el meñique. Diré como apunte que el dedo anular, se puede golpear si se quiere igual que en el resto de dedos. Pero no es necesario hacerlo, porque el siguiente punto que vamos a ver activa ya la zona energética del dedo anular, por lo que no es necesario hacerlo y por eso no lo he puesto en la lista.



Fig. 18

El punto del triángulo del nudillo. Este punto se encuentra cerrando el puño como si fuéramos a pegar un puñetazo. Pues bien, en esta posición tenemos que hacer un triángulo imaginario entre el nudillo del dedo meñique, el nudillo del dedo anular y entre la hendidura que hay un poco más arriba de ambos, más o menos a 1,5cm. de distancia. Pues bien, es justo en esa hendidura donde nos tenemos que golpear.

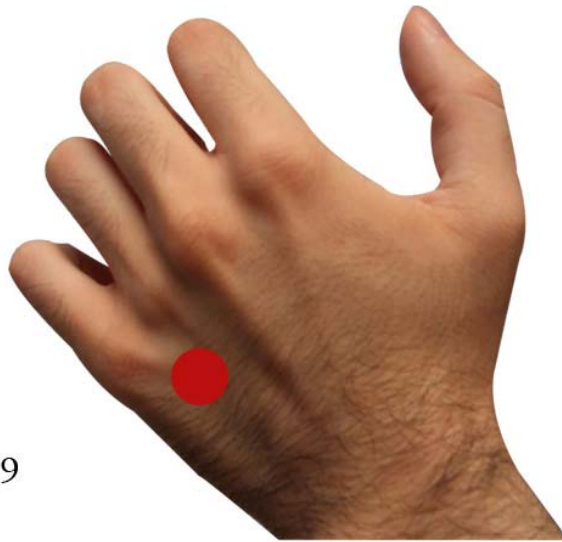


Fig. 19

A modo de resumen, y como truco para memorizar podríamos decir que **empezamos en la mano** (en el punto del kárate), luego vamos a la cara y cubrimos los **5 puntos de la cara que forman como una interrogación** (observa la imagen para entender a lo que me refiero), **luego pasamos al pecho**, haciendo tres puntos que **podrían simular una media luna** y ya **por último pasamos a la mano**.

Muy bien, querido amigo, ya conoces todos los puntos. Ahora me queda por enseñarte el orden en el que nos tenemos que golpear. Podríamos decir que nos falta la secuencia en la que vamos a utilizar los puntos. Pero antes de ponernos con eso te voy a poner un par de ejercicios para que afiances los conocimientos que llevamos hasta ahora. Porque si te doy la secuencia de golpe, sin haber practicado los puntos por separado, es probable que te hagas un lío.

Ejercicio nº 1

Golpéate 6 o 7 veces en cada punto, pasando por todos los puntos en el orden que te los he puesto en este manual. Es decir, empezando en el punto del kárate y terminando en el punto del triángulo del nudillo. Repite este ejercicio por lo menos 5 veces. No debes pasar al siguiente ejercicio hasta que de verdad te puedas golpear con cierta soltura en los puntos encontrándolos con relativa facilidad. En este ejercicio está permitido mirar el manual (la chuleta) todas las veces que quieras. Y puedes y debes parar entre punto y punto, y releer bien la ubicación de cada punto y revisar las fotos y demás, ¡que para eso están! No tengas prisa y tómate este ejercicio con calma. Sé que es un poco aburrido, pero es que es imposible que asimiles lo siguiente si no practicas esto primero.

Ejercicio nº2

Una vez te veas suelto a la hora de encontrar los puntos, ya estás preparado para hacer el siguiente ejercicio. Ahora vas a hacer el mismo ejercicio que en la vez anterior (es decir, golpear 6 o 7 veces en cada punto siguiendo el orden en el que los he explicado), pero vas a intentar hacerlo con los ojos cerrados. Si de repente se te olvida algún punto y necesitas mirar la chuleta no te preocupes y mírala. Esto no es un examen, se trata de que aprendas a tu ritmo. Así que mira la chuleta las veces que necesites. Pero es importante que repitas este ejercicio todas las veces que haga falta. **No debes pasar a la siguiente lección hasta que tengas esto totalmente dominado.** Tienes que poder golpear todos los puntos uno detrás de otro, con soltura y con los ojos cerrados.

Como vas a tener los ojos cerrados es posible que se te pueda olvidar algún punto y que no te des cuenta del despiste. Así que recuerda que son 15 puntos, así que preocúpate de contarlos mentalmente y si llegas al final de la "ronda" y has contado alguno de menos, eso querrá decir que se ha olvidado alguno por el camino. En ese caso, mira la chuleta y revisa cuál se te ha olvidado.

3.3. La secuencia completa de una ronda de tapping

De entrada, te aviso de que la ronda de tapping completa es un poco rara, así que, si tardas en interiorizarla no te preocupes que es normal.

La primera parte de la secuencia es exactamente igual que lo que hemos hecho hasta ahora. Es decir, empezamos por el punto del kárate y seguimos el orden de la lista pasando por los 14 puntos hasta llegar al punto del triángulo del nudillo. **Hasta ahí todo es exactamente igual que lo que hemos hecho hasta ahora.**

Pero ahora hay cosas nuevas que debes aprender. Al llegar al punto del triángulo del nudillo debes golpear 6 o 7 veces como bien sabes de las lecciones anteriores, pero una vez

hecho eso, debes seguir golpeándote durante un rato de forma constante y mientras lo haces tienes que hacer lo siguiente:

1. Cerrar los ojos apretándolos
2. Abrir los ojos mucho
3. Mirar con los ojos hacia abajo a la izquierda
4. Mirar con los ojos hacia la derecha
5. Dar una vuelta de 360 grados con los ojos hacia un lado
6. Dar otra vuelta de 360 grados con los ojos hacia el lado contrario
7. Tararear durante 3 o 4 segundos (elige una fácil como cumpleaños feliz)
8. Contar hasta cinco
9. Tararear otra vez la canción durante 3 o 4 segundos

Una vez hecho esto ya podemos pasar al siguiente punto. Aunque esto te parezca la cosa más extraña del mundo (es normal, a mí también me pareció de marcianos) tiene su lógica. Estos ejercicios de los ojos son para activar partes del cerebro. Al cantar, por ejemplo, activamos el lado derecho del cerebro (que es el que tiene control de nuestras emociones) y cuando contamos activamos el lado izquierdo (que es el que administra nuestra mente racional). Pero bueno, esto lo digo como apunte, con que sigas las instrucciones de la secuencia es suficiente.

El siguiente punto que hay que golpear es el del interior de la ceja (esta segunda “ronda” no la empezamos en el kárate sino en la ceja). Y desde ahí debemos hacer la ronda normal hacia abajo, siguiendo los puntos en orden hasta llegar al del dedo meñique. Una vez llegado a ese punto NO terminamos en el punto del triángulo del meñique, sino en el del kárate.

Tranquilo, sé que es un lío. No te apures que te lo voy a repetir y te lo voy a poner en una lista para que lo tengas todo ordenadito.

Resumiendo podemos decir que primero hacemos la ronda normal, una vez en el triángulo del nudillo hacemos los ejercicios de los ojos y los de cantar y contar, y luego hacemos una ronda normal, con la característica de que empezamos directamente en la ceja (sin pasar por el punto del kárate) y que no terminamos en el punto del triángulo del nudillo sino en el punto del kárate.

Te pongo los puntos y los pasos de la secuencia uno por uno para que lo puedas revisar y practicar las veces que quieras.

3.3. Resumen de la secuencia completa

1. **Primer punto o punto del Karate.**
2. **El punto del interior de la ceja.**
3. **El punto del exterior de la ceja o de la sien.**
4. **El punto bajo el ojo.**
5. **El punto sobre el labio**
6. **El punto bajo el labio.**

7. El punto de la clavícula.
8. El punto bajo la axila.
9. El punto del pectoral.
10. El punto del dedo gordo.
11. El punto del dedo índice.
12. El punto del dedo medio.
13. El punto del dedo meñique.
14. El punto del triángulo del nudillo.
15. Ejercicios mientras nos golpeamos en el punto del triángulo del nudillo: cerrar los ojos, abrir los ojos, mirar hacia abajo a la izquierda, mirar hacia abajo a la derecha, dar un giro de 360 grados con los ojos hacia un lado, dar un giro de 360 grados hacia el otro, cantar durante 3 o 4 segundos, contar hasta 5 y cantar otros 3 o 4 segundos.
16. El punto del interior de la ceja.
17. El punto del exterior de la ceja o de la sien.
18. El punto bajo el ojo.
19. El punto sobre el labio
20. El punto bajo el labio.
21. El punto de la clavícula.
22. El punto bajo la axila.
23. El punto del pectoral.
24. El punto del dedo gordo.
25. El punto del dedo índice.
26. El punto del dedo medio.
27. El punto del dedo meñique.
28. El punto del kárate

Y con esto ya tienes el patrón que hay que seguir para hacer la ronda completa de tapping con todos sus pasos y puntos.

Ahora te voy a poner un par de ejercicios para que practiques y asientes todo esto, a fin de que puedas aprender lo siguiente con facilidad.

Ejercicio nº 3

Al igual que en el capítulo anterior, es importante que hagas la ronda entera las veces que haga falta (mirando la chuleta) hasta que te manejes con facilidad con todos los puntos y con el orden de la secuencia. No pases al siguiente ejercicio hasta que no domines eso.

Ejercicio nº4

También como en el capítulo anterior, ahora debes repetir el ejercicio nº 3 con los ojos cerrados y debes hacerlo cuantas veces sea necesario hasta que te salga perfecto. Y cuando digo perfecto me refiero a que hasta que no te salga 5 veces seguidas la ronda completa sin ningún fallo, no debes pasar al siguiente ejercicio. Por supuesto que puedes mirar la chuleta las veces que haga falta, cuando te atasques...no tengas prisa. Ve a tu ritmo y date el tiempo que necesites, pero no pases a lo siguiente hasta que no esté dominado este ejercicio. Soy

consciente de que soy muy pesado y cansino con esto, pero es que es **MUY IMPORTANTE** que no pases de ejercicio sin dominar el anterior.

Ejercicio nº 5

Ahora vamos a hacer un ejercicio de “simulación” como si estuviéramos haciendo tapping de verdad, pero es solo un ejercicio, así que no te preocupes, que no te tiene que salir perfecto. El ejercicio consiste en repetir una frase en alto cada vez que te golpees en los puntos. Es decir, coges el primer punto y te das golpes en ese punto mientras dices la frase en alto. Vas al siguiente punto y te das golpes en ese punto mientras dices la misma frase en alto. Y así con todos los puntos. El único momento en el que tienes que **NO** tienes que repetir la frase es cuando hagas los ejercicios del punto del triángulo del nudillo, pero en todos los demás puntos tienes que repetir la frase en alto. ¿Todo claro? Pues bien, la primera frase que te propongo repetir a modo de simulacro es la siguiente:

1. “Me hago un lío con los puntos del tapping”.

Haz dos secuencias completas con diciendo esta frase en cada punto, mientras estás con los ojos abiertos. Y luego haz otra ronda completa diciendo esta misma frase en cada punto pero con los ojos cerrados.

Una vez hecho esto, te voy a proponer algunas frases más para que practiques más simulacros. Debes repetir este ejercicio las veces que haga falta hasta que lo tengas tan dominado que estés concentrado únicamente en la frase y la secuencia de los puntos te salga automáticamente sin pensar en ellos. Las frases son las siguientes:

1. “Esto del tapping es aburrido”
2. “Esto del tapping no hay quien se lo crea”
3. “El tapping no va a funcionar”.
4. “Me siento ridículo haciendo esto”

Recuerda que en el tapping utilizamos frases negativas que nos traigan a estados de ánimo negativos, para así equilibrar las energías y quedarnos liberados.

4. Segunda parte. Las sesiones de tapping

4.1. Introducción

Como dije al principio del manual, la finalidad del tapping es conseguir traer, sentir e identificar la mayor cantidad de malestar emocional posible. Es decir, se trata de traer toda la porquería que podamos. Pero es importante que entiendas que lo fundamental para que el tapping funcione es que encuentres la porquería. ¿Por qué? Porque el tapping es una especie de aspiradora de porquería. El tapping equilibra de forma bestial todos nuestros bloqueos y malestares y si lo hacemos bien, será de forma permanente. Pero claro la única forma de poder limpiarnos todo eso es encontrando la porquería primero.

Durante las sesiones de tapping habrá veces que te entren ganas de llorar y eso es fabuloso. De hecho la finalidad de las sesiones de tapping va a ser conseguir que llores, que te enfades incontrolablemente, etc...Es decir, cuanto más intensas sean las emociones, más efectivo será el tapping, porque más profundamente estaremos trabajando el problema. Si eso ocurre te garantizo que cuando termines la sesión te habrás quitado un lastre increíble y que notarás un alivio asombroso. Ese problema que tanto te preocupaba habrá desaparecido.

Así que recuerda: **cuanto más intensos sean los sentimientos al hacer tapping, más porquería te estarás quitando**. Sé que esto es un poco contraintuitivo, pero así es como funciona. Así que no temas si estás siendo muy negativo o duro contigo mismo, porque eso es precisamente lo que vamos a hacer durante las sesiones, a fin de que esos problemas desaparezcan para siempre de tu cabeza.

4.2. La intensidad de los problemas

Lo primero que debemos hacer a la hora de afrontar un problema con tapping es puntuar la intensidad con la que ese problema nos afecta. Para eso debemos puntuar de 0 a 10 cuánto nos afecta, nos duele, nos cabrea, etc...ese problema. Es decir, debemos puntuar de 0 a 10 cómo de intensa es la emoción que queremos tratar.

Un 10 sería estar a punto del colapso, ya sea por una pena insoportable, por una ira incontenible, o por cualquier emoción que se nos ha ido de las manos y que nos resulta completamente incontrolable.

Si por el contrario es un problema que no nos afecta absolutamente nada y estamos en un estado de paz y armonía total ese problema tendría una puntuación de 0. La meta del tapping es conseguir que la intensidad de los problemas se reduzcan a 0.

Pero, por desgracia el 99% de los problemas están entre el 1 y el 10.

Bien, imaginemos que estamos intentando superar la muerte de un ser querido. E imaginemos también que el problema nos afecta un 8 sobre 10. Pues bien, en una sesión de

tapping ideal, lo que ocurriría es que poco a poco y con cada ronda, la intensidad de la emoción se iría reduciendo poco a poco. Y al cabo de un par de rondas nos afectaría un 6, luego un 3 y así hasta que llegaríamos a 0.

En ese momento estaríamos en paz y no sufriríamos con el problema, sino que estaríamos en total armonía con nuestras emociones.

Ejercicio nº 1

Busca al menos 20 cosas que te preocupen y haz una lista con ellas. Acto seguido puntúa la intensidad con la que esas cosas te afectan, te molestan o te preocupan en una escala de 0 a 10.

4.3. Las redes de problemas

El problema es que cuando nos sentimos mal por un problema, normalmente no es solo por ese problema sino que hay muchos problemas o mini-problemas interrelacionados en forma de red y hasta que no nos los quitemos todos no vamos a notar mejoría.

Veamos un ejemplo.

Manolo es un niño extraterrestre que ha venido de otra galaxia. En esa galaxia ha tenido una infancia absolutamente feliz y placentera en otro planeta y de pronto viene a la tierra en un estado de total felicidad universal y de paz consigo mismo. En ese estado de felicidad y plenitud, intenta hablar con una chica y ésta le manda a la porra. De pronto Manolo sufre el primer rechazo de su vida y se pone triste. La intensidad de su tristeza es de 6 sobre 10. En ese momento decide hacerse tapping y en un par de rondas de tapping consigue limpiar COMPLETAMENTE el problema. Después de esas dos rondas de tapping está en el mismo estado de armonía que antes del rechazo, pero no solo eso, sino que ahora está más preparado para el siguiente rechazo de lo que estaba antes.

Bien, si nosotros fuéramos extraterrestres que nunca hemos tenido ningún problema ni ningún trauma en nuestra vida y de pronto nos preocupara algo, el tapping nos lo quitaría inmediatamente.

El problema es que llevamos años y años acumulando porquería emocional y hechos desagradables que se han ido apilando en nuestro cerebro y que han generado cientos de emociones y de creencias negativas que se alimentan unas de otras.

Así que lo primero que tenemos que entender es que si un problema nos preocupa, en realidad no nos preocupa UN problema, sino que nos están preocupando muchísimas cosas a la vez. A cada una de esas cosas que nos preocupan a la vez las llamaremos “aspectos”.

Veamos otro ejemplo:

Juan ha perdido su trabajo y está muy preocupado por su futuro. La intensidad de su preocupación es de 8 sobre 10. Pero Juan no está preocupado por una cosa. Juan está

preocupado por un montón de problemas o aspectos que le atormentan. Estos aspectos podrían ser: no tener dinero para pagar su casa, sentirse como un fracasado, la incertidumbre de no saber si va a conseguir trabajo, lo que va a pensar su mujer de él, el miedo de que su mujer le abandone, lo que van a pensar sus padres, el miedo de que le vuelva a pasar lo que años atrás cuando se quedó sin trabajo y lo pasó fatal, etc...

Juan está realmente preocupado, porque le preocupan decenas de problemas y porque tiene infinidad de miedos y creencias negativas acumulados durante años. Así como tiene multitud de experiencias negativas que refuerzan todas esas emociones y creencias. Por mucho tapping que se hiciera del tema del despido, Juan no conseguiría bajar a 0 su preocupación hasta que no se limpiara todos los aspectos o problemas que están “pegados” al tema del despido y que le atormentan una y otra vez.

Así que, lo primero que tienes que tener en cuenta es que, habrá veces que tardes un poco en limpiar un problema, porque para limpiar ese problema, tendrás que limpiar antes varios problemas más que están debajo y que hacen que ese problema tenga fuerza.

Ejercicio nº 2

Lo primero que tienes que hacer es coger la lista del ejercicio anterior y seleccionar el tema que más te preocupe. Es decir, identifica en la lista qué problema tenía la mayor intensidad en la escala del 0 al 10. El que más te afecte y/o te preocupe.

Una vez tengas ese problema identificado tienes que hacer una lista de, al menos, 10 aspectos que pueden estar alimentando ese problema.

Te pondré un ejemplo yo para que tengas uno de modelo en el que basarte.

Imagínate que el problema de mi lista que más me preocupa es: “soy un fracaso con las chicas”.

Pues bien, 10 posibles aspectos serían:

1. *No voy a echarme novia nunca*
2. *Me voy a morir solo*
3. *Mis amigos se ríen de mí.*
4. *No voy a poder ligarme a las chicas que me gustan.*
5. *Mi familia va a pensar que soy un inútil por no echarme novia*
6. *No voy a poder tener una familia*
7. *Me siento muy solo*
8. *Me voy a sentir solo toda la vida*
9. *No puedo compartir mi vida con nadie*
10. *Me siento como un inútil.*

¡Ahora te toca a ti! Coge tu lista, selecciona el problema que más te preocupe y encuentra al menos 10 aspectos que te preocupen y que alimenten el problema “principal”.

4.4. Problema va, problema viene

También ocurrirá que al empezar un problema, salgan aspectos y problemas que estaban ocultos y que pueden ser aún más traumáticos que el primero. Y ese nuevo problema puede que tenga más intensidad emocional que el anterior y que al hacer las rondas de tapping te encuentres peor, pero eso es bueno. Cuanto peor te sientas, mejor, porque más porquería estarás limpiando. Lo importante es que nunca pares a mitad de la sesión. Continúa haciendo tapping hasta que estés bien y hasta que el problema se haya ido.

Hay que entender que muchas de las emociones de nuestra vida están reprimidas y, a menudo, al limpiar un problema salen esas emociones reprimidas. Es por ello que en ocasiones en el tapping se llora con fuerza, pero como dije antes eso es muy positivo, porque es una forma de liberar toda esa tensión acumulada durante años. Ya verás como al terminar la sesión vas a sentirte en armonía y cómo vas a sentir que te has desecho de una pesada carga. La sensación de alivio será maravillosa.

Así que, lo más importante es que sea lo que sea que te venga durante la sesión, no pares. Sigue hasta limpiarlo todo, y te liberarás de la carga para siempre.

4.5. La primera ronda de una sesión de tapping

Cuando hagamos tapping para limpiar un problema siempre empezaremos con la creencia, la emoción, la situación, etc...que más intensidad tenga en una escala del 0 al 10. Y con esa frase haremos una afirmación en positivo que seguirá la siguiente estructura:

Aunque _____ me acepto y me quiero completa y profundamente

Si, por ejemplo, nos preocupa lo que dijimos del despido la frase sería:

Aunque estoy muy preocupado por mi despido me acepto y me quiero completa y profundamente.

Esta afirmación hay que repetirla tres veces mientras nos golpeamos en el punto del kárate. Y hay que hacerla al comenzar la primera ronda de una sesión de tapping.

Esta frase en positivo es importante hacerla al comenzar un tema, pero no es necesario hacerlo con todos y cada uno de los aspectos que vayan saliendo luego. Durante la sesión va a ser mucho más importante estar concentrados en identificar la porquería emocional y lo más importante es no perder el hilo. Así que, aunque muchos terapeutas de tapping recomiendan hacer esta afirmación positiva con cada una de las rondas del tapping yo solo recomiendo hacerlo al comenzar un tema o problema nuevo. Y realmente te aconsejo que durante la sesión te preocupes de buscar la porquería y no de repetir la afirmación positiva con cada ronda porque se te puede ir el hilo de lo que estás buscando.

Bien, pues una vez que hemos identificado el tema que más nos molesta y/o preocupa y que hemos hecho la afirmación en positivo tres veces mientras nos golpeamos en el punto del kárate, tenemos que repetir la frase que nos molesta en el resto de los puntos, pero ya en negativo.

Sería de la siguiente forma:

Estoy muy preocupado por mi despido

Y esa frase hay que repetirla en voz alta una vez mientras nos golpeamos en todos y cada uno de los puntos de la ronda.

El número de golpes que nos tenemos que dar en cada punto es el equivalente a lo que tardemos en decir la frase.

Y finalmente, lo que tendríamos que hacer es puntuar de nuevo del 0 al 10 la intensidad de la emoción que esa frase nos despierta, para ver si ha habido mejoría.

Así que la estructura de la primera ronda sería la siguiente:

- Puntuar del 0 al 10 la frase.
- Decimos tres veces la frase afirmativa en voz alta mientras nos golpeamos en el punto del kárate.
- Decimos la frase negativa en voz alta mientras nos golpeamos en el resto de los puntos empezando por el del interior de la ceja (decimos la frase una vez en cada punto y nos golpeamos el número de veces que tardemos en decir la frase).
- Puntuar del 0 al 10 la frase.

Ejercicio nº 3

Coge la lista del ejercicio número 1 y haz una simulación de “primera ronda de sesión de tapping” con cada una de las frases de la lista. Es decir, haz lo que acabas de leer en el apartado que precede a este ejercicio con todas las frases de la lista.

Los pasos a seguir con cada una de las frases de la lista sería la siguiente:

1. Coge la frase y puntúala del 0 al 10. Sé que esto ya lo hiciste en el ejercicio nº 1, pero conviene que lo compruebes antes de cada ronda, porque al ir haciendo tapping hay intensidades que pueden variar.
2. Di la frase tres veces con la estructura afirmativa (Aunque _____ me acepto y me quiero completa y profundamente) mientras te golpeas en el punto del kárate.
3. Di la frase negativa mientras te golpeas en el resto de puntos.
4. Puntúa la intensidad de la frase del 0 al 10.

Pues bien, esto lo tienes que hacer con TODAS las frases de la lista del ejercicio nº 1.

Deberías empezar a notar cierta mejoría en algunas (o quizá en todas las frases). Como mínimo un poco más aliviado o menos preocupado.

4.6. El resto de las rondas de tapping

Una vez hagamos esta primera ronda haremos las siguientes SIN hacer la frase afirmativa. Empezaremos directamente con la frase negativa en el punto del kárate y trataremos este punto (el del kárate) como si fuera uno más, es decir, nos golpearemos en él el número de veces que tardemos en decir la frase negativa y luego seguiremos con el punto del interior de la ceja, etc.

En principio, lo más recomendable es cambiar de frase en cuanto empecemos a notar cierto alivio con ese aspecto.

Si, por ejemplo, estamos haciéndonos la frase “estoy muy preocupado por mi despido”, lo ideal sería hacernos rondas de tapping hasta que ese aspecto nos preocupara un 0 en la escala del 0 al 10. Pero muchas veces ocurrirá que para que una frase nos baje al 0 tenemos que hacernos rondas de un montón de cosas más. Así que, en cuanto veas que la frase no baja de intensidad y que se queda un poco “atascada” en un nivel entre el 0 y el 10, ese es el momento de pasar a la siguiente frase.

¿Y cuál será la siguiente frase o aspecto? **La primera que te venga a la cabeza.** Sí, como lo lees. No le busques la lógica. Lo primero que te venga a la cabeza es lo que tienes que utilizar para la siguiente ronda. ¿Por qué? Porque, aunque no tenga lógica o conexión aparente, si te ha venido a la mente es porque está conectado de alguna forma con el tema.

Así que el posible orden de rondas podría ser así:

1. 1ª Ronda: Aunque estoy muy preocupado por mi despido me acepto y me quiero completa y profundamente (3 veces mientras nos golpeamos en el punto del kárate) + estoy muy preocupado por mi despido (mientras nos golpeamos en el resto de puntos).
2. 2ª Ronda: estoy muy preocupado por mi despido (hasta que la intensidad baje y se estanque en un punto).
3. 3ª Ronda: no voy a tener dinero para pagar la hipoteca (hasta que la intensidad de esta nueva frase baje y se estanque).
4. 4ª Ronda: mis padres van a pensar que soy un fracasado (hasta que la intensidad de esta nueva frase baje y se estanque)

Y así con todo lo que nos venga.

En fin, amigo mío, ya estás preparado para empezar a practicar por tu cuenta. Espero que este manual te haya servido de ayuda.

Si tienes dudas, sugerencias o comentarios no dudes en escribirme a:

alvarotineo@gmail.com

Te responderé encantado.

Álvaro Tineo