

# EFT:

## La técnica de liberación emocional

¿Quién no ha tenido una reacción de rabia ante alguien que nos ha sacado de nuestras casillas y luego nos hemos lamentado de nuestra reacción? ¿Cuántos de nosotros sentimos tristeza o pena y nos sentimos víctimas de nuestra suerte? ¿Cuántas veces hemos sentido ansiedad o miedo de hacer determinadas cosas como hablar en público, ir a una entrevista de trabajo, o de relacionarnos con otros, etc. y lo hemos pasado tan mal que tememos volver a tener que enfrentarnos a situaciones parecidas?

Victoria Cadarso  
Psicóloga  
Co-directora de Ittee

Estas reacciones son emociones de gran intensidad que nos indican que "algo no va bien", son reacciones desmedidas a las que tenemos que prestar atención para aprender a manejarlas mejor.

Los seres humanos somos seres sociales y relacionarnos con los demás es una necesidad básica. Las emociones son adaptativas porque nos ayudan a adaptarnos a nuestro entorno, en su nivel más básico nos enseñan a acercarnos o a alejarnos de los demás, en base, a si es bueno o malo para nosotros. ¿Y como sabemos si es bueno o malo? en una primera instancia lo que percibimos en la relación es placer o displacer.

En nuestro proceso evolutivo pasamos de sensaciones de placer/displacer o de lo que nos produce gusto/disgusto a las diferentes emociones. Empezamos a expresar las emociones primarias de miedo, tristeza, enfado etc, y según las vamos expresando nuestros padres o tutores nos van condicionando en su expresión para que las manifestemos en menor intensidad o las reprimamos razonándonos; según su criterio, lo que es bueno o malo para nosotros. Aprendemos a no prestarles atención e intentar no sentirlos pero en realidad lo que estamos haciendo es bloquear nuestras emociones temporalmente. Esto no quiere decir que hallamos conseguido resolver lo que había detrás de la emoción, lo único que hemos hecho al reprimirla y no expresarla es que se amonto-

nen hasta que un día, una gota haga que se desborde el vaso y se derrame todo su contenido y expresemos todo lo que hemos estado conteniendo de forma intensificada o exagerada. O por el contrario si somos capaces de seguir reprimiéndonos y no se manifiesten hagan que tengamos un estado continuo de tristeza, enfado, miedo o preocupación.

La e-moción es energía en movimiento, activa nuestro organismo y nos prepara para la acción, si controlamos la expresión de la emoción estamos bloqueando temporalmente esta energía disponible para la acción. Las emociones tienen una finalidad: conseguir una mejor relación con el otro y por ello cada emoción procura una acción por parte del otro. El enfado busca poner límites, marcar territorio, expresar lo que uno quiere o necesita. La pena o tristeza busca recogimiento, el centrarse en uno mismo y procura que el otro te entienda, te acompañe. El miedo activa al organismo para la supervivencia, te moviliza para poderte defender, luchando -huyendo o bloqueándote. La alegría contagia y te abre a relacionarte con los otros y disfrutar con ellos.

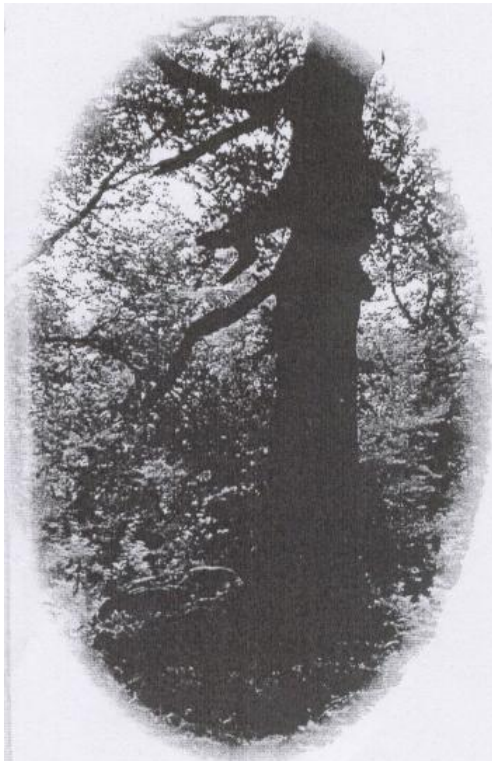
Las emociones pueden tener diferentes intensidades podemos sentir un exceso de emoción, como una escalada de ira, o un defecto de emoción como la falta de reacción ante estímulos que normalmente nos harían reaccionar, por ejemplo no poder llorar por la muerte de un ser querido. Para conseguir un estado óptimo tenemos que

ser consecuentes o coherentes con lo que sentimos, es decir el poder expresar lo que nos están indicando nuestras emociones. Si alguien nos hace enfadar, poder expresarlo asertivamente sin tener una sobre-reacción. Si sentimos pena, poder cambiar nuestro estado por uno de alegría o contento.

Muchos psicólogos de la línea cognitiva conductual postulan que podemos cambiar nuestras emociones si cambiamos nuestros pensamientos. Tal vez podamos "controlar" temporalmente la expresión de dicha emoción pero difícilmente se puede cambiar el miedo cambiando nuestros pensamientos porque el miedo se siente no se piensa. La emoción es una reacción fisiológica, y esta reacción precede la interpretación de la misma que es lo que llamaríamos un sentimiento. Tal vez podemos tamizar nuestros sentimientos razonando sobre lo que estamos sintiendo pero lo que si es cierto es que la reacción corporal precede al sentimiento y lo que realmente tenemos que aprender a hacer es a liberar el exceso de emoción.

Cuando digo liberar el exceso de emoción no me estoy refiriendo a tener una catarsis y ponerse a chillar desaforadamente o llorar desconsoladamente me refiero a liberar el exceso de energía contenida en la e-moción de una forma sana y coherente.

Cada día se estudian más las emociones, sobre todo desde las investigaciones de neurociencia o neurobiología, e incluso desde la bioquímica, de hecho existen



incluso campos interdisciplinarios que estudian como el cerebro influye en el sistema inmune y en el sistema endocrino y todo ello nos afecta psicológicamente como es el campo de psico-neuro-inmuno-endocrinología. Muchos de los estudios sobre el cerebro vienen a confirmar algunas de las teorías de las medicinas Orientales China y Ayurvédica, sobre todo en lo que se refiere a que toda célula está relacionada con todo y que son los impulsos electromagnéticos los que hacen que la información fluya de un lugar a otro, desde el cerebro al cuerpo y a la inversa.

Asimismo en los años 80 a raíz del gran auge que empezó a tener la llamada Medicina holística, (o lo que es lo mismo, la medicina global) surge en los Estados Unidos un nuevo campo de estudio y práctica terapéutica que se podría denominar Psicología Energética. La Psicología Energética combina la Psicología con la Medicina china y la kinesiología, su precursor es **Roger Callahan**, psicólogo norteamericano que tiene muchos alumnos que luego crean sus propias técnicas.

Una de estas técnicas es la llamada **Técnica de Liberación Emocional** que es una terapia de autoayuda que podemos aprender para ayudarnos a nosotros mismos. Esta técnica se basa en el principio de que cuando la energía fluye armoniosamente por nuestro organismo (cuerpo-mente) tenemos salud y bienestar pero cuando existe un exceso o un bloqueo de

energía manifestamos emociones negativas (o exceso de emoción) y si no las liberamos pueden incluso manifestarse en enfermedades psicósomáticas.

Esta técnica es muy sencilla y básicamente consiste en 3 pasos:

1º: Definir o delimitar la emoción o sentimiento que nos afecta.

2º: Estimular, mediante golpecitos ciertos puntos de acupuntura.

3º: Finalmente cuando ya no sentimos la emoción o sentimiento, hacer unos sencillos ejercicios que hacen que nuestro cerebro haga unas nuevas conexiones neuronales para que aprendamos a manejar estas emociones de forma eficaz.

**La técnica de liberación emocional (EFT)** es aplicable a todas las situaciones de nuestra vida:

A) a nuestras relaciones con familiares o amigos pudiendo expresar lo que queremos o sentimos con templanza sin desbordarnos o tragarnos el malestar, por ejemplo la rabia que nos produce el comportamiento de seres queridos.

B) en el trabajo, aprendiendo a manejar el estrés o la tensión del día a día, puesto que cuando estamos estresados manifestamos irritabilidad y miedos que nos dificultan nuestro trabajo así como la forma en que nos relacionamos con nuestros compañeros y

C) para aprender a llevar nuestra vida de forma equilibrada y ser capaces de no ser dependientes de la comida, la bebida, el tabaco, que a fin de cuentas son una especie de calmantes de nuestra ansiedad interna.

**La técnica de liberación emocional (EFT)** es una técnica muy sencilla en su presentación pero tremendamente potente en sus resultados. Es fácil de aprender y fácil de utilizar. Se puede aprender para auto-aplicárselo a uno mismo o se puede ir a un profesional que la domine y te guíe en el proceso. Se puede utilizar en cualquier situación, se tarda unos pocos minutos y sus resultados son definitivos. Es útil para trabajar recuerdos negativos del pasado, situaciones que nos causan malestar en el presente, y anticipaciones de lo que creemos que va a pasar en el futuro. Resumiendo la técnica de liberación emocional nos ayuda a manejar nuestras emociones para que afrontemos la vida con sensación de equilibrio y seguridad. ●