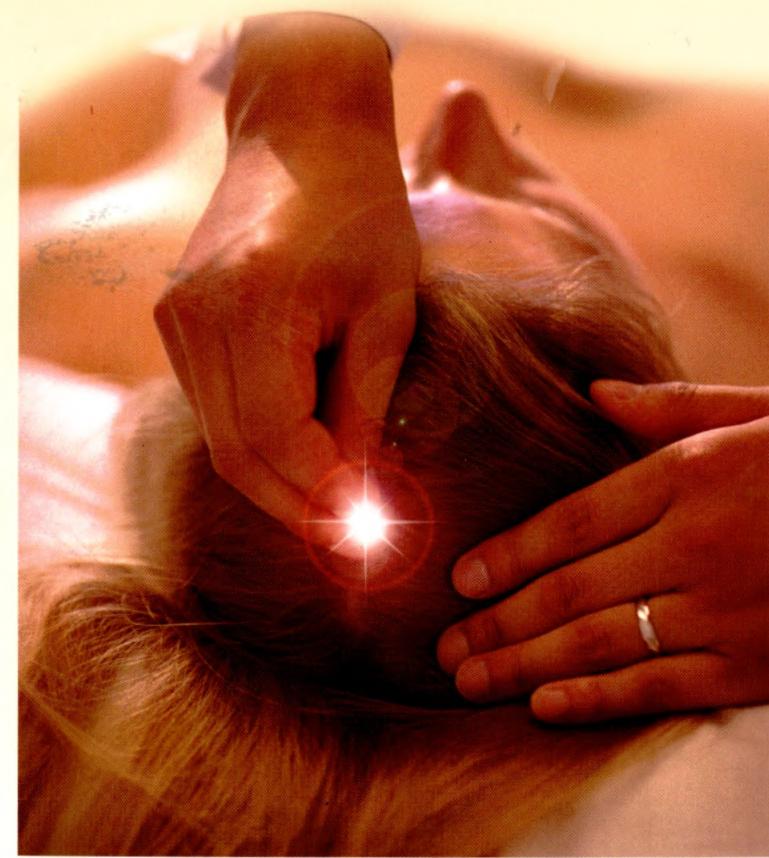


TOQUES MÁGICOS



Las técnicas de la Psicología Energética

Fred P Gallo & Harry Vincenzi

2^a edición

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente lo complaceremos.

Puede contactar con nosotros en
comunicacion@editorialsirio.com

Título original: ENERGY TAPPING
Traducido del inglés por Miguel Iribarren Berrade
Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

© de la edición original

2000, Fred P. Gallo y Harry Vincenzi
New Harbinger Publications, Inc.
5674 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.	EDITORIAL SIRIO	ED. SIRIO ARGENTINA
C/ Panaderos, 14 29005-Málaga España	Nirvana Libros S.A. de C.V. Camino a Minas, 501 Bodega n° 8 , Col. Arvide Del.: Alvaro Obregón México D.F., 01280	C/ Paracas 59 1275- Capital Federal Buenos Aires (Argentina)

www.editorialsirio.com
[E-Mail: sirio@editorialsirio.com](mailto:sirio@editorialsirio.com)

I.S.B.N.: 978-84-7808-643-6
Depósito Legal: B-15.048-2009

Impreso en los talleres gráficos de Romanya/Valls
Verdaguer 1, 08786-Capellades (Barcelona)

Printed in Spain

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra».

TOQUES M ÁGICOS



Las técnicas de la Psicología Energética

Fred P. Gallo & Harry Vincenzi

irio, s. a.

A mi hermana, Kathy, y a mis hermanos,
Philip, David y Michael.
FPG

A mis padres.

Agradecimientos

Del mismo modo que ningún ser humano está completamente aislado, un libro llega a materializarse como resultado de múltiples influencias. Sir Isaac Newton, gran descubridor de las leyes de la física, se inclinó ante esta verdad cuando reconoció que: «Si he visto más allá que otros, es porque me he alzado sobre los hombres de gigantes». Y Harry S. Truman, con su estilo más sensato y práctico, dijo: «No hay nada nuevo en el mundo, excepto la historia que no conoces.» Por lo tanto, nos gustaría dar las gracias a todos los que han contribuido a la creación de este libro, incluso a aquellos que no conocemos personalmente.

Nos sentimos profundamente en deuda con las contribuciones de Huang Ti, que unificó la teoría de los meridianos hace aproximadamente 4.500 años; con George J. Goodheart,

fundador de la quinesiología aplicada; y con John Diamond y Roger J. Callaban por aplicar la teoría de los meridianos al tratamiento de los problemas emocionales.

Nos gustaría dar las gracias a nuestras familias, amigos y compañeros de trabajo por su apoyo y sus ánimos mientras escribíamos este libro. También nos gustaría dar las gracias a David y Justina Lee por ayudarnos a crear los diagramas usados en *Toques mágicos*.



Introducción

*Tu cuerpo es capaz de
curarse a sí mismo.*

ANDREW WEIL

Toques mágicos es un libro único que te enseñará a usar tu sistema energético corporal para mejorar tu vida. Aunque pueden emplearse distintos nombres para identificar este proceso, el término que nosotros hemos elegido es *psicología energética*. Esta técnica curativa está basada en el antiguo arte chino de la acupuntura, sin embargo, en lugar de utilizar agujas para estimular un cambio en nuestro modo de pensar y sentir, la psicología energética recurre al sencillo método de dar golpecitos con dos dedos en puntos específicos del cuerpo. En cuanto comprendas el proceso y la localización de los puntos y meridianos (lo que se facilita en los diagramas del libro), aprenderás a resolver y a eliminar problemas con los que has estado luchando durante años. Como psicólogos, hemos

estudiado y aprendido numerosas técnicas y estrategias de tratamiento, y hemos llegado a la conclusión de que la psicología energética es el proceso más eficaz y más eficiente para generar cambios rápidos y tratar problemas emocionales y psicológicos.

La génesis del trabajo energético

No está claro cuándo empezó el uso y el desarrollo del trabajo energético, pero la leyenda dice que fue descubierto originalmente en China hace unos cinco mil años. En aquel tiempo, en el que se luchaba con cuchillos, arcos y flechas, se observó un fenómeno extraño: algunos soldados que habían recibido heridas de poca importancia en los lugares adecuados descubrieron que ciertos dolores y enfermedades que habían sufrido durante años desaparecían de repente. Se dice que este tipo de incidentes llevó a los sabios chinos a descubrir la existencia de un sistema energético que transmite energía e información por todo el cuerpo humano. Esta energía ha recibido el nombre de chi, y también se la conoce como fuerza de vida, ki, prana y energía vital.

La acupuntura

El descubrimiento del sistema energético humano llevó finalmente al desarrollo de la acupuntura, un proceso de tratamiento del cuerpo energético mediante la estimulación con agujas de puntos específicos a lo largo de las doce principales rutas energéticas, conocidas con el nombre de *meridianos*. Cada meridiano pasa por un órgano específico del cuerpo, como los pulmones, el corazón o el estómago. Todo el sistema está interconectado, de modo que el chi, o energía vital, viaja de un meridiano al siguiente, circulando por todo el cuerpo. Estos meridianos interactúan con una serie de campos energéticos más concentrados llamados *chakras*.

En el tratamiento de acupuntura se insertan agujas en ciertos puntos del cuerpo con el fin de tonificar o estimular (incrementar la energía) y en otros puntos para sedar (reducir la energía). Aplicando el método de prueba y error, los médicos chinos han desarrollado y usado la acupuntura

para eliminar el dolor y tratar una amplia variedad de enfermedades. Actualmente hay varios países en los que se usa la acupuntura como anestesia alternativa durante las intervenciones quirúrgicas.

Cada vez más, los occidentales estamos aceptando la acupuntura como tratamiento alternativo de salud (aunque alguna gente duda, porque no les gustan las agujas). La Organización Mundial de la Salud ha elaborado una lista de 104 enfermedades que pueden tratarse mediante la acupuntura, entre ellas muchos trastornos intestinales y los problemas de ciática (Burton Goldberg Group, 1993).

Investigación científica

Desde el punto de vista científico, el problema de la psicología energética es dar pruebas concretas de su existencia. De hecho, tratar de probar la existencia del sistema energético y de los meridianos es como tratar de probar que existe la gravedad, o la energía en general. No puedes verla, pero sabes que está ahí, y puedes diseñar experimentos para verificar su existencia.

En la década de los setenta se diseñó uno de los primeros equipos destinados a probar la existencia del campo energético o *aura* que rodea a la persona. Un investigador de Yale, Harold Saxon Burr, midió los campos electromagnéticos que rodean a los árboles, a los animales y a los seres humanos. Llamó a estos campos *campos de vida* o *campos-V*. Su trabajo sugiere que el cuerpo crece dentro de un campo de energía preexistente que sirve como plantilla o modelo de la forma física. Por ejemplo, aún después de seccionar una hoja podemos seguir detectando la forma energética de la parte seccionada. Otros estudios han demostrado que las crías de los animales tienen un campo energético detectable cuyo tamaño se aproxima progresivamente al del animal adulto.

Richard Gerber, autor de *Vibrational Medicine*, sugiere que la enfermedad física puede comenzar a nivel energético y después trasladarse o manifestarse en el cuerpo físico. Por lo tanto, si pueden detectarse las alteraciones en el cuerpo energético antes de que se produzcan los problemas físicos, se impedirá el desarrollo de la enfermedad física. Esto no es tan increíble si tenemos en cuenta que los cuerpos humanos se regeneran

completamente en el plazo aproximado de cuatro años. Es decir, hace cuatro años no existía ni uno sólo de los átomos que hoy componen tu cuerpo. Y ciertas partes de nuestro cuerpo se reciclan aún más frecuentemente: por ejemplo, tenemos un nuevo hígado cada seis semanas. Todo esto apunta a la existencia de campos energéticos que forman la base de la forma física. El campo energético es lo que mantiene el cuerpo unido, y proporciona el molde en el que el cuerpo y sus componentes pueden ser creados de nuevo.

Louis Langman llevó a cabo otro estudio para examinar la relación entre energía y enfermedad. Descubrió que en una muestra de 123 mujeres con tumores cervicales malignos, 5 de ellas tenían una carga eléctrica positiva en esa parte de su cuerpo y 118 tenían una carga eléctrica negativa. Estos números se invertían en las mujeres que no sufrían cáncer. Este estudio no prueba que la polaridad negativa produzca cáncer, porque es posible que sea el propio cáncer el que produzca la carga negativa, lo que sí prueba es que existe una diferencia energética entre las personas sanas y las enfermas.

Ha habido varios intentos de documentar la existencia de los meridianos. Robert Becker, cirujano ortopédico y autor de *Cross Currents* y *The Body Electric* se animó a explorar a fondo la acupuntura cuando se convirtió en tema de interés después del viaje del presidente Nixon a China en la década de los 70, y del notable tratamiento de acupuntura recibido por el periodista James Reston para remediar su dolor postoperatorio y acelerar su curación. Buena parte de las primeras investigaciones niegan la teoría de que los resultados de la acupuntura sean producto del efecto placebo.

Becker desarrolló un planteamiento interesante: propuso que los meridianos son conductores eléctricos que transmiten información desde el lugar donde se ha producido la lesión hasta el sistema nervioso central. Pensó que tal vez las agujas de acupuntura servían para bloquear el mensaje de dolor, impidiendo que llegara al cerebro cortocircuitando la corriente electromagnética en el meridiano. Teorizó que los puntos de acupuntura funcionan de manera similar a los acumuladores situados a lo largo de las líneas eléctricas. Señaló que como las corrientes eléctricas de los meridianos eran de muy baja intensidad, los acumuladores tenían

que estar ubicados muy cerca unos de otros (a pocos centímetros), y esto es lo que ocurre con los puntos de acupuntura.

María Reichmanas, una biofísica asociada de Becker, creó un aparato parecido a un cortador de pizza que podía rodar a lo largo de los meridianos para detectar diferencias en la resistencia eléctrica de la piel. Ambos propusieron que, si en el punto había una carga eléctrica, habría una diferencia entre la resistencia de la piel en ese punto y en los puntos de alrededor. Sus descubrimientos fueron suficientemente coherentes en diversos aspectos como para demostrar la existencia de los puntos de acupuntura y de los meridianos.

El desarrollo de la psicología energética

El desarrollo de la psicología energética comenzó a principios de la década de los 60 cuando George Goodheart, quiropráctico de Detroit, experimentó tocando diversos puntos de acupuntura para aliviar el dolor de sus pacientes. Luego, en la década de los 80, el psiquiatra John Diamond y el psicólogo Roger Callahan descubrieron que dar golpecitos o presionar los puntos de acupuntura ayudaba a eliminar las emociones negativas, tales como ansiedades, fobias y recuerdos dolorosos. Callahan, inventor de la terapia energética conocida con el nombre de Terapia del Campo de Pensamiento, aportó la mayor parte del trabajo clínico. Posteriormente, en la década de los 90, Fred Gallo y Gary Craig desarrollaron el sencillo método de la psicología energética y enseñaron sus procedimientos a especialistas en salud mental de todo el mundo.

Estos estudios indican que los conceptos de la acupuntura pueden usarse para tratar los problemas psicológicos. El descubrimiento de que un cambio psicológico puede producirse de manera tan simple es una innovación en el campo de la salud mental, y supone un alejamiento radical de la terapia conversacional que ha dominado la psicología del siglo xx.

Muchas personas siguen creyendo que el método más eficaz y saludable es la terapia convencional, en la que se aprenden nuevos datos o se desarrollan nuevas habilidades a través de la comunicación verbal. Aunque no parezca realista que el hecho de darse golpecitos en ciertos puntos de la cara o de las manos pueda cambiar nuestra manera de sentir o de

pensar, no hemos encontrado ningún otro tratamiento que sea tan rápido y tan eficaz como la psicología energética. Muchos se sienten escépticos hasta que se aplican el método a sí mismos para solucionar alguno de sus propios problemas.

Aunque seguiremos profundizando en la exploración de los conceptos de la psicología energética, la base de la técnica es que eliminas tus problemas psicológicos simplemente pensando en un asunto o un recuerdo doloroso mientras te das golpecitos o presionas en puntos de acupuntura específicos. Además, examinaremos un tratamiento adicional que ayuda a eliminar los pensamientos y las creencias autosaboteadoras que suelen surgir cuando alguien está traumatizado o se halla en una situación estresante.

Un proceso paulatino que cambiará tu vida

El libro está dividido en dos partes: la Primera Parte aborda los conceptos básicos necesarios para entender y utilizar los métodos de la psicología energética. La Segunda Parte proporciona métodos de tratamiento específicos para gran variedad de problemas psicológicos, entre ellos las conductas de autosabotaje, traumas, y ciertas emociones negativas (como la vergüenza, el miedo y la depresión). El libro concluye examinando asuntos más complejos, como la pérdida de peso, la conducta adictiva y los problemas de relación. También se incluye un capítulo dedicado a mejorar el rendimiento deportivo.

Es importante que aprendas a tratar los problemas comunes antes de intentar curar otros más complejos. Los problemas complejos suelen estar compuestos por una serie de problemas menores que deben ser atendidos antes de que pueda producirse una curación completa. Cuando hayas aprendido las bases de la psicología energética tal como se presentan en este libro, contarás con una serie de habilidades nuevas que te ayudarán a eliminar los comportamientos de autosabotaje y a gestionar mejor tu vida.

Muchos de los capítulos te enseñan métodos de tratamiento específicos. Como no contarás con la presencia de un terapeuta experimentado en psicología energética para ayudarte a averiguar dónde están tus desequilibrios, hemos desarrollado secuencias de tratamiento (series de lugares

donde darse golpecitos) para cada uno de los problemas explorados en este libro. También proponemos preguntas que te ayudan a averiguar qué sentimientos o conductas son disfuncionales y necesitan ser tratados. A continuación presentamos un breve perfil de cada capítulo:

El capítulo 1 explora detenidamente la psicología energética y te ayuda a entender cómo afectan a tu conducta los diferentes niveles de energía.

El capítulo 2 ofrece figuras y diagramas que muestran la ubicación de cada punto que tocarás para solucionar problemas concretos. Estos diagramas también están en los capítulos que estudian los problemas psicológicos concretos que abordaremos. En el capítulo 2 aprenderás qué áreas emocionales se ven afectadas por cada meridiano, y cómo realizar un tratamiento simple.

El capítulo 3 examina cómo las toxinas de ciertos alimentos, así como del tabaco y del alcohol, pueden afectar negativamente tu sistema energético. Estas sustancias producen síntomas que debilitan tu energía. Se examinan diversas soluciones, como la desintoxicación.

El capítulo 4 explora las creencias y los hábitos que afectan negativamente tu vida. También examina diversos planteamientos que te ayudarán a cambiar tus hábitos improductivos.

El capítulo 5 propone un cuestionario que te ayudará a crear un perfil personalizado de los problemas que quieras resolver.

El capítulo 6 revela modos de identificar y tratar los trastornos psicológicos. Los trastornos son la primera causa de que te sabotees a ti mismo. Tu energía puede estar alterada de tal modo que te haga actuar de una manera opuesta a la que te permitiría conseguir conscientemente tus objetivos. Por ejemplo, es posible que te digas a ti mismo: «Estoy cansado de pelearme con mi pareja; esta noche vamos a relajarnos.» Sin embargo, cuando tu pareja llega a casa, empezáis a interactuar y acaba produciéndose una pelea. El problema no es la falta de fuerza de voluntad, sino un trastorno (una inversión) de tu sistema energético.

El capítulo 7 aborda los medios y fobias que reducen tu confianza en ti mismo y limitan tus experiencias de vida. Se exploran diversos temores y fobias específicos, como el miedo a las alturas, a los insectos, a los animales, a hablar en público, a los ascensores, a los exámenes, a volar, a situaciones amenazadoras y a los ataques de pánico.

El capítulo 8 te enseña a controlar mejor los sentimientos intensos y habituales de ira, furia, vergüenza, culpabilidad, celos, vergüenza, soledad y rechazo.

El capítulo 9 te ofrece un método para tratar la depresión, problema muy presente en las sociedades occidentales, sin recurrir a los fármacos.

El capítulo 10 se centra en el trauma, que en un momento u otro se presenta en la vida de cualquier persona. El trauma lo incluye todo, desde la pérdida de empleo o del hogar, hasta experiencias aún más difíciles, como perder a un ser querido, haber sufrido abuso infantil, o tener un accidente grave. Los recuerdos dolorosos afectan a muchas personas, impidiéndoles avanzar en sus vidas. La psicología energética te permite enfrentarte a los sucesos del pasado y seguir adelante con tu vida. En muchos casos, el recuerdo doloroso podrá remediarlo con un único tratamiento.

El capítulo 11 ofrece estrategias para eliminar la ansiedad y las creencias auto-saboteantes que generan errores mentales durante las actividades deportivas.

El capítulo 12 es el primero que aborda problemas más complejos, como la pérdida de peso. Éste es un asunto complejo porque hay muchos problemas interrelacionados que pueden sabotear tus esfuerzos por adelgazar. A muchas personas les cuesta adelgazar, pero en realidad la solución es relativamente simple: dieta y ejercicio. El desequilibrio energético, y muy probablemente un trastorno psicológico, impiden a la persona obesa o con exceso de peso perder los kilos sobrantes. En este capítulo identificarás las creencias que sabotean tu capacidad de mantenerte a dieta. Aprendiendo a equilibrar la energía de tus meridianos, podrás seleccionar una dieta de tu elección, seguirla y conseguir la esquiva meta de tener un cuerpo más sano y más esbelto.

El capítulo 13 estudia la conducta adictiva, que en sí misma es una forma de autosabotaje. Este capítulo también te ayuda a identificar tus posibles conductas de evitación, centrándose concretamente en la exploración de los sistemas de creencias y los trastornos psicológicos. Como las adicciones son muy difíciles de superar y a menudo responden a un motivo, se hace hincapié en los métodos de tratamiento diario, así como en la identificación de actividades o conductas alternativas.

El capítulo 14 se centra en las relaciones, una cuestión compleja que no tiene respuestas fáciles. La psicología energética ofrece un método

para ayudar al individuo a entender cómo la elección de su pareja o su conducta sabotean sus relaciones. Empleamos esta información para averiguar qué problemas han de afrontarse y qué tratamientos energéticos serán más eficaces.

El capítulo 15 aborda las que, en nuestra opinión, son las futuras líneas de desarrollo de la psicología energética, y concluye resumiendo las aplicaciones habituales de esta herramienta única. Es un método que cualquiera puede utilizar para superar viejos problemas y afrontar los nuevos. La psicología energética aporta las herramientas que te permiten crear el equilibrio y el control que faltan en tu vida.

Preguntas frecuentes

En este capítulo esperamos responder a muchas de las cuestiones que se te planteen respecto a la psicología energética.

P: ¿Qué tipos de problemas o asuntos aborda la psicología energética?

R: La psicología energética aborda dos tipos de problemas: los sucesos de tu vida que producen desequilibrios energéticos y los trastornos (inversiones) psicológicos. Los problemas del primer tipo suelen presentarse cuando un acontecimiento afecta a puntos específicos de tu sistema energético. El desequilibrio energético resultante genera consecuencias que interpretas como recuerdos dolorosos o sentimientos de inadecuación. Existen diversos modos de pensar en tu sistema energético. Cuando hablamos de *equilibrio* nos referimos a que

la energía fluya libremente por tu cuerpo y cada meridiano tenga la misma cantidad de energía. Cuando un trauma impacta en uno de tus meridianos, parte de la energía de ese meridiano se agota, creando un desequilibrio. Dando golpecitos en los puntos de acupuntura adecuados se estimulan los meridianos y se incrementa la energía, lo que a su vez genera equilibrio. Aunque la mayor parte de este libro aborda problemas específicos, también es posible estimular los meridianos para alcanzar un nivel superior de energía e incrementar tu capacidad de solucionar los problemas de la vida en general.

El segundo tipo de problema que aborda la psicología energética son los *trastornos (inversiones) psicológicos*. Por ejemplo, cuando has experimentado un trauma, cada vez que te encuentras en la situación traumática o piensas en ella, respondes como si estuvieras experimentándolo de nuevo. Los trastornos psicológicos generan creencias falsas o negativas, y esa es la razón por la que muchas personas se comportan de tal modo que sabotean su vida. Aunque esto pueda parecer extraño, explica por qué los individuos hacen cosas a sabiendas de que son malas para ellos. No pueden dejar de hacerlas, porque les parece que están haciendo lo que tienen que hacer. Los trastornos (inversiones) psicológicos también te impiden recuperar el equilibrio energético en tus meridianos.

P: ¿Cómo se altera un sistema energético?

R: La explicación más simple es que la alteración energética suele estar causada por una situación traumática. El desequilibrio energético resultante te hace incapaz de resolver ese problema y te vuelve vulnerable a otros similares. Cada situación que afrontas queda impresa en tu sistema nervioso, y aunque tu mente haya olvidado las situaciones concretas, tu cuerpo las recuerda. Cuando experimentas un trauma, respondes de manera normal, sintiendo la emoción apropiada. Si te robaran y te golpearan, por ejemplo, lo natural en ese momento sería sentir miedo. El problema surge cuando este trauma crea un desequilibrio energético que perpetúa la experiencia indefinidamente. El resultado puede ser que desarrolles una

reacción fóbica que limite tu estilo de vida y tu manera de interactuar con los demás.

Para alterar tu sistema energético es necesaria una experiencia externa. Y es necesaria otra experiencia externa (el tratamiento energético) para equilibrarlo.

En nuestra sociedad los desequilibrios energéticos pueden producirse por muchos motivos. Por ejemplo, durante al menos dos generaciones ha habido más de un millón de divorcios anuales en los Estados Unidos. El divorcio es un ejemplo del tipo de trauma que puede afectarte y producir sentimientos de ira, tristeza o falta de confianza. Otro es la dinámica cambiante de los pueblos y comunidades. Como la gente está de paso, las comunidades son cada vez más transitorias. Los familiares eligen vivir en ciudades diferentes, por lo que el sentido de pertenencia y la seguridad de vivir en una comunidad que cuida de ti queda socavado progresivamente. Si sientes que nadie cuida de ti, es fácil que ello provoque otros problemas.

Los desequilibrios energéticos también podrían ser transmitidos de una generación a la siguiente. Las investigaciones de Rupert Sheldrake muestran que la información intuitiva es transmitida a las nuevas generaciones. Como no existen pruebas de que los sentimientos y emociones aprendidos sean transmitidos a través del ADN, Sheldrake cree que pueden transmitirse a la siguiente generación a través de campos energéticos. Según esta teoría, un trauma sufrido por tu abuela podría pasar hasta ti en forma de desequilibrio energético. Esto puede explicar por qué los bebés responden a las distintas situaciones siguiendo patrones de conducta diferenciados. Por ejemplo, la capacidad del bebé para afrontar situaciones frustrantes es muy observable a los pocos meses del nacimiento. Evidentemente, una vez que los niños nacen, su sistema energético queda afectado por sus padres y el entorno que los rodea. Si cualquiera de estas situaciones frustrantes crea un desequilibrio energético, influirá en lo que el individuo piense, así como en su sentido del yo. Podría argumentarse que los trastornos energéticos natales producen ciertos

sentimientos y pensamientos que te hacen más vulnerable, o que aumentan la probabilidad de que tengas ciertas experiencias negativas.

Aunque no es imprescindible conocer la verdadera causa de la alteración energética para resolverla, su existencia puede explicar muchos problemas y comportamientos. Las alteraciones energéticas pueden ejercer un profundo impacto en tu vida, y si no las tratas, es poco probable que los problemas se resuelvan.

P: ¿Cómo puede afectar el desequilibrio energético a tu manera de pensar?

R: Los científicos saben bien que cuando una persona tiene un pensamiento, se produce una reacción química que permite detectar la presencia de neuropéptidos, el compuesto químico asociado con el pensamiento. Además de en el cerebro, los neuropéptidos pueden encontrarse en el resto del cuerpo, y particularmente en órganos como el estómago, los riñones y el hígado. Así, el pensamiento tiene una presencia física, encarnada. Asimismo, cuando una persona tiene un pensamiento también puede detectarse un campo electromagnético —la presencia energética o manifestación del pensamiento— que Roger Callahan denominó *campo de pensamiento*.

Las emociones negativas son creadas por una alteración del campo de pensamiento que puede estar causada por un trauma físico o emocional. La teoría nos dice que la alteración afecta a un punto energético específico que, a su vez, activa las reacciones hormonales, fisiológicas, neurológicas, químicas y cognitivas que producen la experiencia de la emoción negativa. Las alteraciones causan desequilibrios energéticos que pueden experimentarse como depresión, miedo o conducta adictiva.

Cuando se produce una alteración en el campo de pensamiento, siempre se corresponde con un punto de energía específico del cuerpo. Ésta es la razón por la que los psicólogos han asociado los puntos a problemas específicos y han desarrollado diversos tratamientos.

P: ¿Qué es un trastorno (una inversión) psicológico?

R: No está claro qué es lo que le ocurre a tu sistema energético cuando experimentas un trastorno psicológico. Una de las teorías dice que cuando un suceso traumático consume tu energía reduciéndola a un nivel menor, ésta puede volverse negativa. Esto, a su vez, provoca pensamientos o conductas de autosabotaje, y acabas creando una situación opuesta —o inversa— a la que deseabas.

Frecuentemente, los trastornos se limitan a situaciones específicas, lo cual significa que sólo afectan a ciertas áreas de tu vida, como tu capacidad de alcanzar un objetivo concreto, de superar una fobia, o de llevarte mejor con otra persona. Si se ha producido un suceso que te ha causado intensos sentimientos de vergüenza o de culpabilidad, por ejemplo, es posible que haya generado un trastorno (una inversión), lo que explica parcialmente por qué no eres capaz de afrontar con éxito situaciones parecidas de tu vida actual. Otro rasgo del trastorno psicológico es la falta de autoaceptación. Por ejemplo, cuando no aceptas una parte de ti mismo o algo que has hecho, puede producirse una inversión en tu sistema energético. El resultado será un acto inconsciente de sabotaje contra los objetivos que expresas conscientemente.

Veamos otro ejemplo: tu capacidad de triunfar en la vida puede estar alterada. Es decir, podrías pensar inconscientemente: «No merezco tener éxito en la vida», o «no he hecho méritos para triunfar en la vida.» El impacto del trastorno o inversión queda claro cuando tu potencial te permitiría tener éxito en esa área concreta de tu vida, pero no lo consigues. El trastorno psicológico genera esos sentimientos y pensamientos que sabotean la parte de tu vida que no aceptas o sientes que no mereces.

Los trastornos psicológicos crean situaciones que todos hemos experimentado. En ciertas circunstancias, sabes lo que quieres hacer —o lo que no quieres hacer— y, sin embargo, eres incapaz de actuar como sabes que deberías hacerlo. Por ejemplo, considera una situación en la que sabes que lo mejor es no decir nada. Si sufres una inversión, dirás cosas que empeorarán la situación. Además, si no te aceptas a ti mismo y crees que no mereces una situación específica en tu vida, o que no eres suficientemente bueno para tenerla, la sabotearás.

Por ejemplo, una mujer que crea que no merece estar felizmente casada siempre elegirá como compañero potencial al hombre inadecuado. Aunque es probable que haya otros problemas implicados, este tipo de conducta es el perfecto ejemplo de autosabotaje. La mujer parece buscar el matrimonio activamente, pero en realidad sólo está reforzando su creencia de que no merece estar casada. Aunque éste es un ejemplo específico, el autosabotaje puede producirse o afectar a cualquier aspecto de la vida que sientas que no mereces.

La conducta de autosabotaje puede arruinar años de duro trabajo. Los psicólogos energéticos creen que las creencias saboteadoras son una de las principales razones por las que mucha gente experimenta dificultades en su vida, aunque tengan la capacidad y la habilidad necesaria para lograr sus objetivos. Cuando hayas acabado de leer este libro, sabrás corregir los trastornos que sabotean tus acciones. También es posible que puedas ofrecer consejos útiles a tus amigos y familiares sobre cómo superar el autosabotaje.

P: ¿Cómo se corrige un desequilibrio energético?

R: La corrección de un desequilibrio energético generalmente requiere trabajar con un terapeuta energético formado en este campo. Las técnicas que presentamos en este libro te enseñarán cómo hacerlo sin la ayuda de un terapeuta cualificado.

Habitualmente, una vez que el paciente ha descrito su problema al terapeuta, se le pide que piense en ese problema y tome conciencia de los sentimientos asociados con él. Por ejemplo, si el paciente se queja de tener miedo a las alturas, se le pedirá que recuerde cuál fue la última vez que estuvo en un balcón u otro lugar similar donde sufrió esa reacción.

Cuando enfocas tu atención en un problema, lo único que estás haciendo es pensar en ese problema o situación que te altera. No tienes que hacer nada particularmente mágico ni difícil, aparte de pensar en la situación. Ni siquiera tienes que visualizarla (aunque ese podría ser un buen modo de entrar en contacto con el asunto). Cuando centras tu atención

en el problema que quieras resolver, tu cuerpo-mente responderá, al menos en parte, como si estuvieras realmente en esa situación.

Si hay puntos que deben ser tratados, vuelve a llevar la energía a ese problema o campo de pensamiento enfocando tu atención en él. Hecho esto, ya estás en situación de que las técnicas de tratamiento de la psicología energética te ayuden a superar los obstáculos. Recuerda que lo que percibes como problemas emocionales son meras alteraciones de tu sistema energético.

Para tratar un problema, hay que estimular puntos específicos, que son diferentes en cada caso. Usamos la palabra «algoritmo» para referirnos a secuencias de tratamiento o series de puntos en los que te tienes que dar golpecitos, que pueden estar en la cara, en las manos o en la parte superior del torso. La eficacia de dichos patrones ha quedado demostrada a lo largo de años de pruebas y experimentación. Cuando aprendas la localización específica de los puntos, te resultará fácil usar las secuencias de tratamiento que se proporcionan.

P: ¿Qué es la quinesiología aplicada y cómo se relaciona con la psicología energética?

R: Uno de los procedimientos empleados en psicología energética se denomina quinesiología aplicada, y permite evaluar las funciones corporales examinando manualmente los músculos. A menudo, las pruebas se hacen en un solo músculo, el deltoides, un músculo fuerte y alargado situado en la zona de los hombros. En este procedimiento, a los pacientes se les pide que piensen en un problema mientras extienden un brazo y lo ponen paralelo al suelo, tensando el músculo deltoides. Los quinesiólogos descubrieron que cuando los pacientes se sintonizan mentalmente con su problema, el músculo se debilita momentáneamente a causa del desequilibrio energético. La aplicación de este procedimiento altamente especializado depende de este fenómeno esencial del debilitamiento muscular, que permite diagnosticar los aspectos energéticos del problema psicológico.

Aunque el proceso de la psicología energética fue desarrollado utilizando la quinesiología aplicada, no es necesaria la evaluación muscular

para hacer los ejercicios de este libro. Hemos analizado diversos tipos de problemas, y nuestra amplia experimentación clínica nos permite ofrecerte secuencias de tratamiento adecuadas para cada dolencia examinada en este libro. Como podrás comprobar, dando ligeros golpecitos con los dedos en los distintos puntos conseguirás, en la mayoría de los casos, tratar con éxito cada dolencia o problema.

P: ¿Funciona verdaderamente la psicología energética?

R: Algunos de los testimonios más rotundos de la eficacia de la psicología energética proceden del creciente número de terapeutas que usan estos tratamientos en sus consultas privadas. El presidente de la Sociedad Canadiense para la Hipnosis Clínica, Lee Pulos, dice: «Pienso que la psicología energética está entre las herramientas más poderosas y eficaces para el tratamiento de todo tipo de problemas psicológicos.»

Las investigaciones en el campo de la psicología energética suelen hacer uso de una escala de medida, las Unidades Subjetivas de Aflicción (SUD, por sus iniciales en inglés), para evaluar la eficacia terapéutica. Este término, Unidades Subjetivas de Aflicción, se utilizó originalmente para evaluar una técnica terapéutica llamada desensibilización sistemática, desarrollada por Joseph Wolpe en 1958. Como el propio término indica, la escala SUD evalúa el impacto subjetivo que un problema dado tiene en el individuo. Cuando vayas a practicar las secuencias de tratamiento de este libro se te pedirá que pienses en un problema y que evalúes en qué medida te afecta. Por ejemplo, si tienes miedo a los ascensores, te imaginas dentro de un ascensor y a continuación evalúas el SUD de 0 a 10, donde 0 indica que no hay impacto ni sensación de aflicción y 10 indica el nivel de aflicción más elevado posible. Como verás en la segunda parte de este libro, la psicología energética usa una escala de evaluación similar al SUD para averiguar la magnitud del problema emocional que te estás tratando.

En 1995, dos investigadores de la Universidad de Florida, Figley y Carbonell, llevaron a cabo estudios clínicos con diversas *terapias rápidas*, siendo una de ellas la terapia energética. Las terapias rápidas son aquellas que pueden eliminar el trauma rápidamente. Los tratamientos se aplicaron

a pacientes que habían sufrido desórdenes de estrés post-traumático. Los resultados demostraron que estos toques mágicos son un método muy eficaz, además de ser el más rápido.

Otros dos terapeutas llevaron a cabo investigaciones en las que trataban a pacientes que llamaban a un programa de radio. En 1986, Roger Callaban trató a ochenta y seis personas que llamaban a su programa de radio obteniendo un porcentaje de curaciones del 97 por 100. Los problemas presentados por los oyentes tenían una puntuación media de 8,3 en la escala SUD; después de que los oyentes hubieran aplicado el tratamiento prescrito por el doctor Callaban, su puntuación media en la escala SUD se redujo a 2,1. Diez años después, Glenn Leonoff repitió el experimento llevado a cabo por Callaban en otro programa radiofónico. Trató a sesenta y ocho oyentes y también obtuvo un porcentaje de éxito en la curación del 97 por 100. La puntuación media en la escala SUD fue de 8,1 antes del tratamiento y de 1,5 después.

Nuestra experiencia nos dice que un problema que tenga una puntuación SUD de 8 o mayor tiene un fuerte impacto en la vida de la persona. En cambio, un problema que tenga una puntuación SUD de uno a dos, a menudo es resuelto por el propio individuo y tiene un impacto mínimo en su vida.

P. ¿Puedes dar ejemplos de algún caso que haya sido tratado con la psicología energética?

R: Nuestras experiencias clínicas con la psicología energética han tenido mucho éxito. Por ejemplo, este método fue una gran ayuda para una brillante, aunque deprimida, adolescente que estaba a punto de repetir su último año en el instituto. Se sentía desmotivada y no completaba la cantidad mínima de trabajo que le exigían para graduarse. En cuanto accedió a tratarse, en menos de treinta minutos tenía una sonrisa en su cara, recuperando la confianza en su propia capacidad. Además de completar el trabajo necesario para graduarse, se sintió motivada para solicitar el ingreso en varias universidades.

Otro ejemplo es el de una mujer de treinta y dos años que había sufrido una violación a los trece, y los recuerdos de lo ocurrido seguían atormentándola. La imagen de sí misma era tan pobre que se saboteaba continuamente. Después de un tratamiento energético, el trauma dejó de molestarla. Cambió rápidamente la visión que tenía de sí misma en un sentido tan positivo que volvió a la universidad para completar sus estudios de licenciatura y posgrado, llegando a obtener su título de psicoterapeuta.

La pérdida de peso es otra de las áreas en las que la psicología energética demuestra su eficacia. Por ejemplo, un hombre de mediana edad era incapaz de perder peso, a pesar de haber probado todo tipo de dietas. Usamos la psicología energética para tratar sus sentimientos de soledad y de rechazo: después de una sesión, se sintió lo bastante motivado como para emprender una dieta. Aprendió a resolver sus problemas y siguió tratándose asiduamente para continuar con su dieta y perder kilos.

P: ¿Con qué rapidez funcionan los tratamientos de psicología energética?

R: La respuesta a esta importante cuestión depende del tipo de problema que se esté abordando, así como de la persona que reciba el tratamiento. Algunas personas resolverán su tratamiento en una sola sesión, y la mayoría experimentarán un alivio significativo después del primer tratamiento. En general, recomendamos dos semanas de tratamientos diarios para cualquier problema, aunque es posible que también haga falta aplicar periódicamente tratamientos de seguimiento. Una vez aprendidos estos tratamientos, sólo se requiere un minuto para completarlos, y pueden hacerse prácticamente en cualquier parte.

En esencia, existen dos tipos de problemas: los que se basan en un único suceso, como cuando te roban la casa, y los interactivos, como por ejemplo un problema de relación. Si te han robado la casa, sabes de primera mano que es un suceso traumático. La buena nueva es que se trata de un único suceso: no te roban la casa cada poco tiempo. Si abordas este suceso usando el tratamiento para los recuerdos dolorosos (véase capítulo 10), es muy probable que puedas experimentar un alivio significativo

con un único tratamiento. Después puedes recurrir a tratamientos de seguimiento para reforzar el éxito conseguido.

Los problemas interactivos complejos son más difíciles de tratar, y los analizamos en los últimos capítulos del libro. Cuando se trata este tipo de asuntos tienes que ser paciente, pues su eliminación requiere más tiempo. Consideramos que la pérdida de peso, las relaciones y las adicciones son problemas complejos e interactivos. Son complejos porque pueden estar causados por distintas situaciones, y son interactivos porque dichas situaciones se repiten con frecuencia, a diferencia de los traumas causados por un único suceso. Por ejemplo, puede haber varias razones para que una persona tenga exceso de peso, y esa misma persona puede encontrarse con diversas situaciones que tiendan a sabotearle cada día.

El otro factor del que depende la rapidez del tratamiento eres tú. Cada persona es diferente. Las personas con problemas múltiples, graves y a largo plazo deben tener paciencia. Aunque algunas sentirán un alivio rápido, la mayoría necesitarán más tiempo y muchos tratamientos para aliviar o eliminar sus dificultades. Si crees que tienes unos niveles de energía extremadamente bajos, el proceso de curación requeriría aún más tiempo.

Psicología energética:

**la pieza que
te falta para
conseguir el éxito**

Dejar atrás las emociones que te tienen atrapado, los recuerdos dolorosos, los miedos, la depresión o la ira es el camino hacia una vida más larga y saludable.

DEEPAK CHOPRA

En la última década la medicina alternativa ha dado pasos de gigante, convirtiéndose en una herramienta eficaz que ayuda a la gente a prevenir o resolver mejor diversos problemas de salud. Aunque el número de personajes destacados en esta disciplina en expansión es muy amplio, los trabajos de Deepak Chopra, Caroline Myss y Andrew Weil están entre los más notables. Cada uno de estos individuos ha ayudado a la gente a entenderse mejor a sí misma y a reconocer que tienen más control sobre su propia vida del que hubieran creído posible. Gracias a su trabajo, ahora muchos entienden mejor el impacto de las toxinas procedentes del aire, del alimento, del agua y de los productos químicos. Dichas toxinas pueden incrementar nuestra vulnerabilidad a la enfermedad y acelerar el proceso de envejecimiento.

Aunque los tres autores expresan y resaltan la importancia de la fuerza vital o del sistema de energía interno, el trabajo de Caroline Myss ha ayudado a la gente de manera especial a comprender que pueden modificar su sistema energético y, al hacerlo, cambiar su vida. Ella dice que si continuamente dedicas energía a ocuparte de los aspectos negativos de tu vida y te aferras a ellos, no te quedará suficiente como para protegerte de la enfermedad, curarte de tus dolencias, y afrontar adecuadamente otros problemas potenciales. Myss, Chopra y Weil han desarrollado distintos métodos de curación, pero los tres hacen hincapié en la importancia de dejar atrás las emociones negativas. En los capítulos siguientes te enseñaremos técnicas específicas que te ayudarán a conseguirlo de una manera eficaz y eficiente.

La esencia de la energía

Todo lo que ves: el sol, la luna, el planeta Tierra, el sistema solar y las estrellas, son formas de energía. Seas hombre o mujer, fuerte o débil, feliz o desgraciado, cuando se te reduce a tu estructura más simple, eres energía. En nuestro mundo hay energías positivas y negativas que nos afectan continuamente de un millón de maneras. Nuestros pensamientos son energía, nuestras emociones son energía, e incluso las acciones necesarias para leer este libro son formas de energía. Para leer esta página, por ejemplo, tu mente ha dicho a tu mano que abra el libro y pase las páginas; a continuación, tus ojos envían las imágenes de las letras a tu cerebro para que éste las interprete y puedas entender lo que estás leyendo. Ahora piensa en la velocidad a la que debe repetirse continuamente este proceso para que tú leas. Ocurre a la velocidad de la energía. De hecho, el poder de la energía en nuestras vidas es el que nos permite llevar a cabo la mayoría de nuestras actividades, aunque, en muchas áreas, la energía sigue siendo un recurso aún no explotado.

El físico David Bohm dice que la energía satura cada centímetro del espacio a lo largo y ancho del universo, y que nos conecta entre nosotros y con todas las cosas de nuestro mundo. La psicología energética tiene por objetivo desarrollar técnicas que te ayuden a manipular y usar tu energía vital para resolver mejor tus problemas físicos y emocionales.

De hecho, la psicología energética te permite entrar en contacto con tu propio sistema energético y, al equilibrarlo, eliminar las causas de cualquier problema o impedimento psicológico. El resultado es que te sentirás mejor contigo mismo, tendrás más confianza en tus posibilidades, serás capaz de afrontar mejor un montón de problemas emocionales y dejarás de sentirte «atascado» en la vida.

La psicología energética ha desarrollado técnicas que pueden ayudarte a usar tu energía vital para resolver mejor los problemas emocionales.

Tu sistema energético te ofrece las soluciones

Como todos nos esforzamos por resolver nuestros problemas personales, aprender a gestionar mejor nuestra vida se ha convertido en uno de los temas dominantes en nuestra sociedad. La psicología energética te ayudará a entender que las soluciones a tus problemas están dentro de tu sistema energético corporal. Una de las cosas que nos dejan más perplejos es que, cuando tenemos un problema, muchas veces ni siquiera sabemos por qué se ha producido. A las personas se les dice que si tuvieran más conocimiento, o si desarrollaran ciertas habilidades, sus problemas desaparecerían. Por desgracia, esto no siempre es cierto.

Cuando el individuo no comprende por qué le afecta un problema, tiende a culparse a sí mismo. Esto reduce su autoestima, haciendo que se sienta «atrapado», y contribuye a su confusión respecto al tipo de ayuda que necesita. Uno de los aspectos más atractivos de la psicología energética es que, para tratar un problema, no necesitas entender por qué lo tienes. Las técnicas que se presentan en este libro te enseñan a resolver tus problemas mediante ligeros toques manuales. La psicología energética te facilita un proceso paulatino que te permitirá tratar los problemas sin tener que analizar y discutir cada aspecto de tu vida.

Miedos y fobias: estudio de un caso

Los miedos y las fobias que pueden ser tratados energéticamente van desde lo más simple a lo más complejo. Por ejemplo, Bill es un profesor que tiene miedo a las alturas. Es un hombre competente en casi todos los aspectos de su vida, pero tiene un miedo que no puede controlar. Parece que siempre lo haya tenido. Siendo niño, tomó conciencia de su miedo cuando no podía trepar a los árboles sin sentir ansiedad. Más adelante, de adolescente, sintió vergüenza por no poder subirse a una escalera. Bill no tenía ni idea de por qué sentía ese miedo y simplemente aprendió a adaptarse a él, alejándose de las situaciones que le producían ansiedad. De adulto, volvió a pasar vergüenza cuando asistió a una fiesta celebrada en un piso dieciocho y descubrió que las personas con las que quería charlar habían salido al balcón. Después de tomarse una copa salió al balcón, pero, en cuanto miró por encima de la barandilla, se sintió abrumado por el miedo. Experimentó una sensación incómoda y un pensamiento pasajero de saltar, por lo que pronto se sintió obligado a volver dentro.

Aunque Bill siente que no puede remediar su miedo a las alturas, la psicología energética le ha ayudado a hacerle frente. Imagina que, antes de la fiesta, Bill piensa en su miedo a las alturas y se da golpecitos con dos dedos sobre la ceja, debajo del ojo y debajo del brazo. Cuando Bill llega a la fiesta, sale al balcón y descubre que, aunque no se siente completamente cómodo, puede permanecer allí, mantener conversaciones con otros invitados y disfrutar de la fiesta. Posteriormente, en otro momento de la velada, Bill siente que sus miedos regresan. Haciendo uso de otra técnica de la psicología energética, se toca discretamente un lado de la mano, debajo del ojo, debajo del brazo y debajo de la clavícula. Cuando vuelve a salir al balcón, descubre que puede acercarse a la barandilla, asomarse y contemplar a la gente caminando por la calle dieciocho pisos más abajo. La situación que le paralizaba y le obligaba a recluirse dentro ya no le afecta. Bill no sabe por qué tiene miedo a las alturas, y tampoco necesita saberlo. Ha aprendido lo más importante: cómo gestionar su miedo. Con el tiempo, acabará eliminando por completo su miedo a las alturas. Éste es el mundo de la psicología energética. Aunque darte golpecitos en la cara o en las manos puede parecer un poco extraño, te permitirá introducir cambios en tu vida que jamás hubieras creído posibles.

Un caso de relaciones

Tu nivel de energía afecta a todos los aspectos de tu vida, incluyendo las relaciones. A pesar del gran número de libros que se han publicado sobre cómo resolver los problemas de relación y de lo populares que son, la tasa de divorcios sigue siendo extremadamente elevada en el mundo occidental. ¿Qué está ocurriendo? ¿Resulta difícil elegir a la persona adecuada o es que la gente sabotea buenas relaciones cuando las tiene? Existen muchos modos de crearse problemas de relación, tales como ignorar a la persona adecuada o buscar a la persona equivocada.

Por ejemplo, Ann siempre quiere tener el control de la situación porque no confía en los hombres. Elige citarse con hombres necesitados, parecidos a niños, que dependan de ella. En sus relaciones, ella es la cuidadora, la que toma la mayoría de las decisiones. Y lo que es más importante, ella tiene el control. El problema es que sus relaciones no son duraderas. Aunque conserva el control, Ann también hace todo el trabajo en la relación, por lo que pronto surgen sentimientos de enfado y frustración. A veces tiene ganas de renunciar a las relaciones porque parece que los únicos hombres a los que atrae, y los únicos hombres que se sienten atraídos por ella, son individuos como los que ha conocido anteriormente. Ann tiene muchas ganas de cambiar. Quiere encontrar un hombre en el que pueda confiar, que comparta el trabajo con ella y que también pueda cuidar de ella. Por desgracia, ella tiene un desequilibrio energético que sabotea su verdadero objetivo y le impide encontrar al hombre adecuado. En futuros capítulos aprenderás más sobre este problema y cómo corregirlo.

Si reflexionas un minuto, probablemente podrás pensar en una ocasión en la que saboteaste una situación de tu vida.

¿Cómo se crean los desequilibrios energéticos?

Es cierto que los problemas pueden presentarse en tu vida sin que tengas ninguna culpa, pero cada persona sigue siendo responsable de encontrar soluciones eficaces a las complicaciones que aparecen en su

vida. Si tienes un problema crónico, ¿dispones del conocimiento o los recursos necesarios para solucionarlo, o se trata más bien de un desequilibrio energético? Si no posees el conocimiento, la destreza o la habilidad para resolver el problema, lo más probable es que esté causado por un desequilibrio energético y un trastorno psicológico que te impidan identificar o poner en práctica las soluciones apropiadas.

Por ejemplo, millones de personas afrontan problemas como la pérdida de peso, relaciones precarias, depresión y conductas adictivas. Nuestra sociedad en general, y demasiados de sus integrantes, parecen estar crónicamente enfadados por los pequeños problemas y preocupaciones de la vida. Frecuentemente, muchas personas luchan año tras año con los mismos problemas. Muchos parecen haber aceptado que no pueden entender sus dificultades o desarrollar estrategias de cambio eficaces. Algunos expertos y autores de libros de autoayuda indican que la falta de conocimiento o habilidad es la que crea esta situación. Pero cuando las personas intentan sistemáticamente desarrollar y poner en práctica aptitudes para afrontar la situación, a menudo descubren que no les funcionan. Esto indica la existencia de un problema energético: sabes resolver los problemas que se te presentan, pero, por alguna razón, no consigues hacer lo que tienes que hacer.

Cuando examinamos las creencias que los pacientes comparten con nosotros, las palabras *no puedo* son importantes porque, según creemos, no es la falta de conocimiento ni de habilidad la que causa los problemas. Más bien creemos que son los desequilibrios del sistema energético los que sabotean tu capacidad de alcanzar tus objetivos en la vida, o de seguir adelante con tu vida después de un hecho traumático. Por otra parte, cuando tu sistema energético esté equilibrado, podrás desarrollar la motivación y la concentración necesarias para conseguir tus objetivos, y podrás hacerlo con muchas menos dificultades.

Si te esfuerzas por aceptar las ideas que explican la eficacia de la psicología energética, recuerda que los nuevos planteamientos suelen ser acogidos con escepticismo. Por ejemplo, no hace mucho tiempo la terapia quiropráctica era considerada una forma extraña de medicina alternativa. Actualmente en los Estados Unidos se dan más de quince millones de tratamientos de quiropraxia al año; es una de las profesiones que más rápidamente crecen; y sus servicios están cubiertos por la mayoría de las empresas aseguradoras.

Los chinos creen que todas las cosas tienen chi, son chi. Si la vida es movimiento, el chi es lo que hace que las cosas se muevan. La capacidad de aumentar o disminuir esa energía es la base de la sanación.

El efecto que los niveles de energía tienen en tu vida

Tu personalidad es compleja y cambiante, y determina tu manera de afrontar los problemas. Respondes a cada situación con un conjunto de emociones diferente, de las que algunas son constructivas y otras destructivas. Por ejemplo, ¿has pensado alguna vez en esas personas que gritan a otros conductores cuando van conduciendo por la autopista? Esos mismos individuos son capaces de ir a trabajar y resolver situaciones complejas con confianza, entendimiento y una comunicación clara. Es sorprendente lo diferente que es el comportamiento de las personas dependiendo del problema particular. Buena parte de la conducta depende del equilibrio —o desequilibrio— del sistema energético.

Cuando te ves implicado en una situación que conlleva un desequilibrio energético, tu nivel de energía no es suficiente para hacerle frente, y recurrés a conductas asociadas con bajos niveles de energía. Por ejemplo, en el momento en que la persona experimenta la «ira de la conducción», siente impaciencia, ansiedad y odio. De hecho, su conducta al volante puede ser autodestructiva y vengativa. A veces puede intentar castigar a otros conductores. Esa ira parece estar alimentada por la creencia de que uno debería ser capaz de conducir exactamente como desea, lo que a menudo significa ir a toda velocidad sin hallar obstáculos. Cuando otro conductor ralentiza a ese individuo, provoca su cólera. Lo que es igualmente curioso es que esa conducta puede no ser típica de su visión de la vida. Es decir, en cuanto el individuo sale del coche, puede dejar atrás el sentimiento de ira y comportarse casi inmediatamente de manera calmada y reflexiva. El punto importante es que puedes comportarte de manera diferente en diferentes situaciones dependiendo de tu nivel de energía.

les rodean, se sienten necesitados y pueden hablar indefinidamente de sus problemas.

La pena: Frecuentemente sentida en momentos de tristeza y pérdida, la pena es un sentimiento que todo el mundo experimenta durante breves períodos de tiempo. No obstante, las personas ancladas en la pena durante largos períodos (y años) que operan continuamente desde este nivel, viven una vida de lamentos y depresión. La pena también representa el nivel energético habitual de los perdedores y los jugadores crónicos, que aceptan el fracaso como parte de su estilo de vida.

Niveles medios de energía emocional

Los cuatro niveles siguientes son miedo, deseo, ira y orgullo. La gente puede tener éxito en la vida operando desde estos niveles; el nivel energético es mucho más elevado y las conductas más saludables. No obstante, estos niveles conllevan sus propias dificultades.

El miedo: Como probablemente sabrás, el miedo puede ser una emoción saludable cuando nos protege del peligro. Pero cuando se convierte en una forma de ver la vida o en un estado de ser continuado, puede producir celos, un alto nivel de tensión crónica o temor al éxito. El miedo también limita el crecimiento de la personalidad, porque se pierde mucha energía en mantenerlo a raya.

El deseo: El deseo de dinero o de poder dicta las vidas de muchas personas y ayuda a impulsar la economía. El deseo se halla en el mismo nivel energético que las adicciones, en las que el anhelo ciego llega a ser más importante que las consecuencias de nuestros actos. Por desgracia, cuando un deseo se hace realidad, rápidamente surge otro para reemplazarlo.

La ira: La energía a este nivel puede ser constructiva o destructiva. La ira puede hacer que las personas afronten o eviten situaciones problemáticas. Como estilo de vida, la ira se expresa como resentimiento o revancha. Las personas iracundas son irritables y explosivas, pueden caer fácilmente en la furia y tienden a mantener a los demás a distancia.

El orgullo: Las personas que alcanzan el nivel del orgullo sienten que están en positivo, pues han alcanzado alguna realización en su vida. No obstante, si el orgullo tiene su origen exclusivamente en causas externas, su ego inflado será vulnerable a los ataques. Además, si se produce una pérdida de estatus, este nivel energético puede desembocar rápidamente en vergüenza. Este orgullo es diferente de lo que denominamos el «orgullo sano», más cercano a la descripción de neutralidad que viene a continuación.

Niveles elevados de energía emocional

El último grupo de emociones que vamos a comentar es el principio de un punto de inflexión a partir del cual el poder ~~más~~ que la fuerza—se usa para tomar decisiones e introducir cambios en la vida. En este nivel te das cuenta de que la verdadera clave del éxito radica en tu fortaleza y en la de los demás. Las emociones analizadas son el coraje, la neutralidad, la buena voluntad y la aceptación.

El coraje: Aquí es donde el mundo empieza a parecer emocionante, interesante y estimulante. En los niveles inferiores, el mundo parece sin esperanza, triste, atemorizante o frustrante. El coraje inicia el proceso de fortalecimiento, haciéndonos capaces de aprovechar las oportunidades que la vida nos ofrece. El coraje nos hace afrontar el miedo o nuestros defectos de carácter, permitiéndonos crecer a pesar de ellos.

La neutralidad: En este estado, el mundo se ve como un lugar complejo y cambiante, en el que no caben las respuestas simples ni las posiciones rígidas. Ya no contemplamos el mundo en blanco y negro. Ser neutral significa que el hecho de no conseguir lo que queremos deja de ser experimentado como una experiencia frustrante o una derrota. Más bien, la visión neutral es: «Si no he conseguido esto, conseguiré otra cosa. La vida tiene cumbres y valles, y estaré bien si aprendo a adaptarme a las cambiantes circunstancias». Es fácil llevarse bien con la gente que está a este nivel porque no les interesa el conflicto.

La buena voluntad: Las personas que han alcanzado el nivel de la buena voluntad son genuinamente amistosas, y el éxito social y económico forma parte de sus vidas. Son capaces de superar la resistencia interna y no tienen problemas de aprendizaje. Al haber renunciado al orgullo, están dispuestas a reconocer sus propios defectos y a aprender de los demás.

La aceptación: Según Hawkins, aunque hay niveles superiores, la aceptación es el nivel donde se toma conciencia de que la fuente de felicidad está dentro de uno mismo. El amor no es algo que otro nos da o toma de nosotros, sino algo que se crea dentro. Los objetivos a largo plazo adquieren prioridad sobre los objetivos a corto plazo. La autodisciplina y la maestría son notables.

Resumen

El objetivo de este capítulo era presentarte el trabajo energético y proporcionarte algunos ejemplos de cómo la energía afecta a tu conducta. Como ves, creemos que los desequilibrios energéticos mantienen la mayoría de los problemas psicológicos. La clave para eliminar este tipo de problemas reside en equilibrar tu energía. Los desequilibrios energéticos son la razón por la que has tenido tantas dificultades para enfrentarte a los problemas de tu vida. Después de aprender y utilizar los tratamientos energéticos de este libro, podrás manejar eficazmente la mayoría de los problemas. Por último, recuerda que superar las emociones negativas es una de las principales claves de una buena salud física.

Los meridianos



energéticos

El hecho de que no podamos detectar, percibir o medir las fuerzas que según los médicos chinos son determinantes en el tratamiento de las enfermedades no implica automáticamente que no existan.

ANDREW WEIL

Existen una serie de modos diferentes de conseguir el equilibrio energético corporal, aliviando así las tensiones emocionales. En este libro describimos un método sencillo que puede ser usado por cualquiera, en cualquier lugar, y casi en cualquier momento. En la mayoría de los casos, repetir los tratamientos energéticos de una a tres veces eliminará completamente el problema.

Puntos energéticos

Existen doce grandes meridianos de energía en el cuerpo, que lo recorren desde lo alto de la cabeza, pasando por los dedos de las manos, hasta los dedos de los pies. Los meridianos son los «vasos» o canales que

transportan la energía sutil a lo largo del cuerpo. Los *puntos de acupuntura* son puntos concretos en la superficie de la piel, muchos de los cuales muestran una menor resistencia eléctrica que la piel que los rodea. Estos son los puntos en que te darás golpecitos o te presionarás suavemente cuando hagas los tratamientos descritos en este libro. Se piensa que la energía sutil del entorno entra en el cuerpo a través de estos portales. Los puntos de acupuntura se conectan entre sí a lo largo de los meridianos.

Para proporcionar un fácil acceso a los puntos de tratamiento, nos centraremos en los puntos de la cara, la parte superior del torso y las manos. Empezando por los puntos de la cabeza, describiremos la localización de cada meridiano y las emociones o problemas que se abordan cuando se estimula el punto sobre ese meridiano. También se indican los puntos usados para tratar los trastornos psicológicos que abordaremos más adelante en este mismo capítulo y en el capítulo 6. Y exploraremos dos tratamientos adicionales que suelen usarse en combinación con los tratamientos primarios.

En las secuencias de tratamiento de este libro se usan los diecisiete puntos siguientes:

El punto del entrecejo

El punto energético del entrecejo (CC) está situado al principio de ambas cejas, cerca del puente de la nariz. El punto del entrecejo suele ser importante en el tratamiento del trauma, la frustración y la inquietud.

Lado del ojo

El punto del lado del ojo (LO) está situado en la órbita ósea del ojo, al lado de cada ojo, justo debajo del extremo de la ceja. El punto LO ayuda a aliviar los accesos de furia.

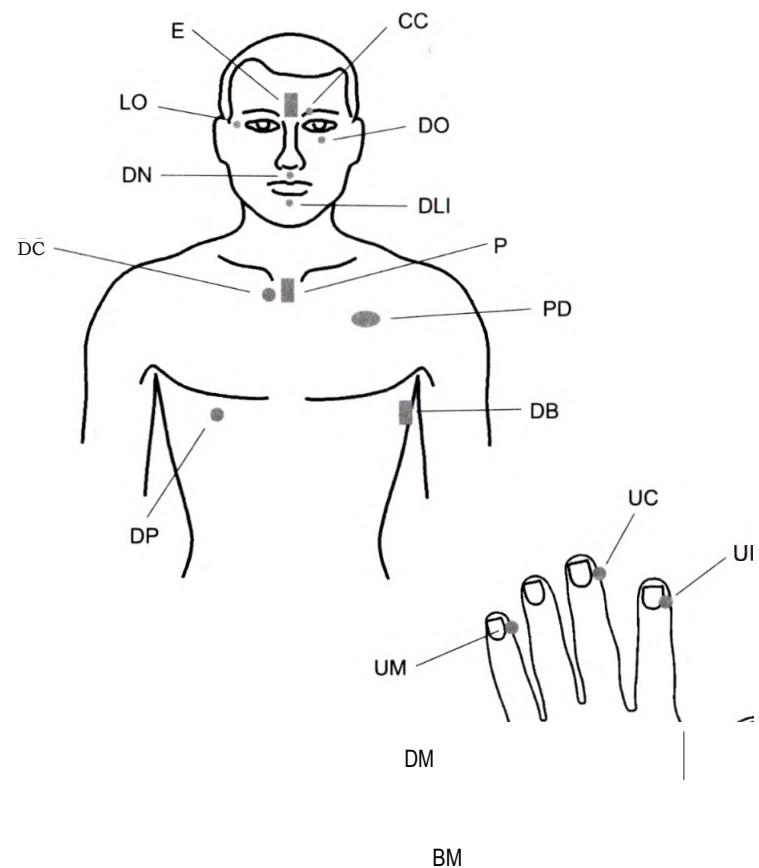


Diagrama uno: Puntos usados en psicología energética

Debajo del ojo

El punto debajo del ojo (DO) está situado en la órbita ósea del ojo, debajo de cada ojo, exactamente debajo de la pupila cuando los ojos miran hacia delante. El punto DO se usa en el tratamiento de la ansiedad, los estados nerviosos, las fobias y los deseos adictivos.

Debajo de la nariz

El punto debajo de la nariz (DN) está situado directamente bajo la nariz, en la hendidura situada encima del labio superior. El punto DN se usa para tratar muchas enfermedades, y ayuda a aliviar en especial los sentimientos de azoramiento o turbación. También se usa para tratar la denominada inversión psicológica profunda.

Debajo del labio inferior

El punto energético debajo del labio inferior (DLI) está situado justo debajo el labio inferior, en la depresión entre el labio y el mentón. El punto DLI también se usa para tratar muchos problemas, y es particularmente útil para aliviar sentimientos de vergüenza. Además se usa para tratar algunos tipos de inversión psicológica.

Debajo de la clavícula

El punto debajo de la clavícula (DC) está situado directamente debajo las clavículas, cerca del esternón. Podemos localizar fácilmente el punto DC poniendo un dedo en la hendidura que está justo debajo de la nuez (encima del esternón), deslizando el dedo hacia abajo dos centímetros y medio y después hacia la izquierda o la derecha aproximadamente otros dos centímetros y medio. La pequeña entrada es el DC, que se usa en el tratamiento de muchas enfermedades, y particularmente de la ansiedad y la inseguridad.

Debajo del brazo

El punto debajo del brazo (DB) está situado en los costados del cuerpo, unos quince centímetros por debajo de la axila. Los hombres pueden localizar este punto levantando un brazo, poniendo la mano libre a la altura del pezón y deslizando la mano directamente debajo del brazo levantado. Para las mujeres, el punto DB está situado donde la tira inferior del sujetador se encuentra con el costado del cuerpo, debajo de ambas axilas. El punto DB se usa frecuentemente para tratar la ansiedad, los estados nerviosos y los deseos adictivos. A veces también se usa para tratar problemas de autoestima.

Debajo del pecho

El punto debajo del pecho (DP) está situado directamente bajo ambos pechos, aproximadamente donde acaba la caja torácica. El punto DP suele ser útil para tratar los sentimientos de infelicidad.

La uña del dedo meñique

El punto de la uña del dedo meñique (UM) está situado en la punta interna de ambos dedos meñiques, donde la uña se une con la cutícula. El punto UM es fácil de localizar extendiendo el dedo meñique y tocando el lado de la uña que toca el dedo anular; es importante para aliviar los sentimientos de ira.

La uña del dedo corazón

El punto de la uña del dedo corazón (UC) está situado en ambas uñas de los dedos corazón, en el lado que toca al dedo índice. El punto UC suele ser útil en el tratamiento de la envidia y de los deseos adictivos.

La uña del dedo índice

El punto de la uña del dedo índice (UI) está situado en ambos dedos índices, en el lado de la uña cercano al pulgar. Es útil para aliviar los sentimientos de culpa.

Dedo pulgar

El punto del dedo pulgar (UP) está situado en ambos pulgares, en el lado de la uña más cercano al cuerpo y alejado de los otros dedos. El punto UP es útil para tratar sentimientos de intolerancia y arrogancia.

Parte posterior de la mano

El punto de la parte posterior de la mano (DM) está situado en el dorso de ambas manos, entre los nudillos de los dedos meñique y anular, en dirección hacia la muñeca. El punto DM ayuda en el tratamiento del dolor físico, la depresión y la soledad. El punto DM también se emplea en dos tratamientos adicionales: el equilibrador del cerebro (BB) y el giro de ojos (ER), ambos descritos más adelante en este mismo capítulo.

El lado de la mano

El punto del lado de la mano (BM) está situado en el lado del dedo meñique de ambas manos. El punto BM se localiza fácilmente mirando a la palma de la mano, encontrando la línea de la palma que está más cerca de los dedos y notando dónde cruza con el borde de la mano, debajo del dedo meñique. Este punto es importante en el tratamiento de la tristeza y en la corrección de diversos trastornos psicológicos.

La frente

El punto de la frente (E) está situado entre las cejas y por encima de ellas, en la frente. Se puede localizar fácilmente situando un dedo entre las cejas y deslizándolo hacia arriba dos centímetros y medio aproximadamente. El punto E es útil en el tratamiento de una amplia variedad de problemas, incluyendo traumas, ansiedad, adicciones y depresión.

El pecho

El punto del pecho (P) está situado en el pecho, entre los puntos debajo de las clavículas, un poco por debajo de éstos. El punto P es útil para mejorar el funcionamiento del sistema inmunológico y una gran variedad de otros problemas.

El punto dolorido

En el lado izquierdo del pecho, en el punto medio de la clavícula, bajando hacia el pecho, hay un punto blando. A veces está bastante dolorido. Éste es un punto de presión o punto reflejo del sistema linfático, y nos referimos a él como reflejo neurolinfático. No obstante, para simplificar, lo llamamos el punto dolorido (PD). No es un punto, aunque parece afectar al sistema energético. El punto PD se usa para tratar cierto tipo de trastornos psicológicos. En lugar de presionar sobre el punto, debe ser frotado vigorosamente con las puntas de los dedos. Después de localizar el punto PD, presiona sobre él con las puntas de los dedos y frota rápidamente en la dirección de las agujas del reloj durante varios segundos. Aunque identificamos la ubicación del PD en cada diagrama de tratamiento, ésta puede variar ligeramente para cada persona. El punto PD resulta útil para tratar trastornos psicológicos masivos.

*Resumen de los puntos de tratamiento***Punto**

Entrecejo (CC)

Lado del ojo (LO)

Debajo del ojo (DO)

Debajo de la nariz (DN)

Debajo del labio inferior (DLI)

Debajo de la clavícula (DC)

Debajo del brazo (DB)

Debajo del pecho (DP)

Uña del dedo meñique (UM)

Uña del dedo corazón (UC)

Uña del dedo índice (UI)

Uña del pulgar (UP)

Parte posterior de la mano (DM)

Lado de la mano (BM)

Frente (E)

Pecho (P)

Punto dolorido (PD)

Trata estas emociones o síntomas

Trauma, frustración, inquietud

Cólera

Ansiedad, nervios, fobias, deseos adictivos

Turbación, trastornos psicológicos profundos

Vergüenza

Ansiedad, inseguridad

Ansiedad, nervios, deseos adictivos, autoestima

Infelicidad

Ira

Celos, deseos adictivos

Culpa

Intolerancia, arrogancia

Depresión, soledad, dolor físico

Tristeza, trastornos psicológicos

Trauma, ansiedad, adicción, depresión

Mejora el funcionamiento del sistema inmunológico

Inversiones psicológicas

Localizar y presionar los puntos

Haciendo el ejercicio siguiente te familiarizarás con la ubicación de los puntos y aprenderás a equilibrar tu energía:

Primer paso

Piensa en algo que te cause un nivel mínimo de incomodidad emocional. Esta vez no te centres en algo complejo. Tal vez podrías pensar en una discusión que hayas tenido y que aún hace que te sientas un poco enfadado.

Segundo paso

Ahora clasifica el nivel de incomodidad que sientes cuando piensas en esa situación. Debe ser el nivel de incomodidad que experimentas ahora mismo, cuando piensas en el problema. Posiblemente no será el mismo nivel de incomodidad que sentiste cuando experimentaste realmente la situación por última vez. Puntúa tu nivel de incomodidad en una escala de cero a diez, en la que:

- Cero significa que el asunto no te molesta en absoluto; estás completamente relajado.
- Dos significa que el asunto aún te incomoda ligeramente, pero conservas el control.
- Cuatro significa que, aunque puedes tolerar la incomodidad, te sientes incómodo.
- Seis significa que estás muy incómodo.
- Ocho significa que la incomodidad es muy intensa.
- Diez significa que estás sufriendo la incomodidad más extrema que se puede imaginar.

Tercer paso

Usa el diagrama 2 y sigue la secuencia numerada que se facilita a continuación. Empezando por el punto número uno, encuentra cada punto de energía y golpéalo ligeramente cinco veces con las puntas de dos dedos.

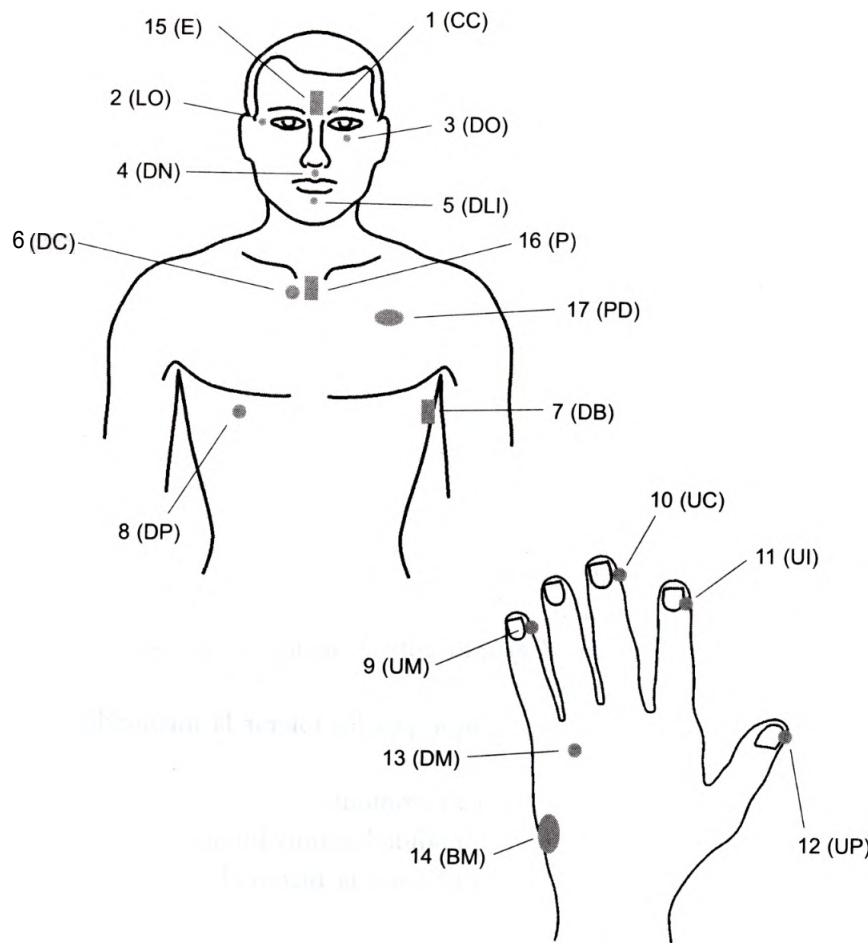


Diagrama dos: Una secuencia numérica de puntos de tratamiento

1. Entrecejo (CC)
2. Lado del ojo (LO)
3. Debajo del ojo (DO)
4. Debajo de la nariz (DN)
5. Debajo del labio inferior (DLI)
6. Debajo de la clavícula (DC)
7. Debajo del brazo (DB)
8. Debajo del pecho (DP)
9. Uña del dedo menique (UM)
10. Uña del dedo corazón (UC)
11. Uña del dedo índice (UI)
12. Uña del pulgar (UP)
13. Parte posterior de la mano (DM)
14. Lado de la mano (BM)
15. Frente (E)
16. Pecho (P)
17. Punto dolorido (PD); en lugar de golpear suavemente, frótate este punto.

Cuarto paso

A continuación, piensa en el problema o acontecimiento que produjo en un principio tu alteración emocional. Vuelve a evaluar tu nivel de incomodidad en una escala de 0 a 10. ¿Es más bajo de lo que era antes de realizar la secuencia de tratamiento anterior? Suele serlo. Si la incomodidad no se elimina por completo, es posible que tengas que repetir la secuencia de una a tres veces más. Si tus sensaciones no cambian o cambian muy poco, puede deberse a una serie de factores (por ejemplo, trastornos psicológicos), que se abordarán más adelante en este mismo capítulo.

Por lo general, después de realizar el tratamiento anterior, resulta difícil pensar detenidamente en el problema que te causó el malestar en un principio. Es decir, es habitual experimentar la sensación de que el hecho sólo es una vaga distracción en tu mente. Si te tomas el tiempo necesario para considerar el asunto con detenimiento, generalmente sentirás que ya no te incomoda. En la mayoría de los casos, esta ausencia de

tensión persistirá en el futuro. Muchas personas llegan a darse cuenta de que antes de realizar esta simple secuencia de tratamiento, siempre o casi siempre se sentían molestas al recordar este asunto que ahora ya no les incomoda.

La mayoría de la gente comenta que se sienten calmados y relajados, o incluso energetizados y vibrantes, después de golpearse ligeramente en esos diecisiete puntos energéticos. De hecho, esta secuencia de tratamiento es uno de los métodos usados para relajarse cuando es necesario. Es decir, siempre que te sientas tenso, por la razón que sea, evalúa la tensión de cero a diez y a continuación golpéate ligeramente en todos estos puntos, en el orden numérico propuesto, hasta que la tensión haya desaparecido por completo. En general, el alivio dura un largo periodo de tiempo. Aunque tocarse los diecisiete punto energéticos meridianos suele ser eficaz para tratar muchos problemas diferentes, el proceso puede resultar un tanto engorroso. En la Segunda Parte de este libro (capítulos 6 al 14) aprenderás a aplicar recetas de tratamiento más concisas y específicamente diseñadas para tratar diversas dolencias.

Los trastornos psicológicos

Como se ha comentado anteriormente, una inversión psicológica es un trastorno de tu sistema energético corporal que sabotea tus esfuerzos encaminados a conseguir lo que *verdaderamente* quieres. Aunque todo el mundo siente trastornos en algún momento, no siempre sabemos por qué han ocurrido. Por desgracia, cuando hay una inversión psicológica, los tratamientos de la psicología energética no son eficaces. De hecho, en un estado de inversión psicológica es improbable que funcione cualquier terapia. Por lo tanto, es extremadamente importante eliminar estos bloqueos. En el capítulo 6 se exploran otros detalles sobre las inversiones psicológicas, así como las secuencias de tratamiento específicas que se emplean para eliminarlas.

Estrategias de tratamiento complementarias

Los tratamientos energéticos (golpearse suavemente en los puntos) suelen ser suficiente por sí mismos para tratar un determinado problema. No obstante, a continuación se ofrecen tres tratamientos complementarios y una alternativa a los golpecitos en los puntos. El equilibrador del cerebro (BB) y el giro de ojos (ER) se ha incluido en cada una de las secuencias de tratamiento de este libro.

El equilibrador del cerebro

El equilibrador del cerebro (BB) es un tratamiento generalmente usado en combinación con los golpecitos en los puntos. El propósito de este ejercicio es activar diversas áreas del cerebro, de modo que el tratamiento energético de cada problema específico sea más eficaz. Cada uno de los actos propuestos, como mover los ojos en distintas direcciones, tararear una melodía y contar, tiende a estimular distintas áreas y funciones cerebrales.

El equilibrador del cerebro requiere golpearse ligeramente en el punto de la parte posterior de la mano (DM), situado en la parte posterior de ambas manos, entre los nudillos del dedo meñique y el dedo anular, y a medio camino entre los nudillos y la muñeca) mientras se hace lo siguiente:

- Girar los ojos 360 grados en el sentido de las agujas del reloj.
- Girar los ojos 360 grados en el sentido contrario al de las agujas del reloj.
- Tararear una melodía.
- Contar hasta cinco.
- Volver a tararear la melodía.

El equilibrador del cerebro no siempre es necesario para producir el resultado terapéutico deseado, pero lo hemos incluido en la rutina de los tratamientos descritos en este libro. Puedes averiguar personalmente si lo consideras necesario o no, aunque sólo se precisan unos segundos para llevártelo a cabo y no puede hacer daño. Puedes probarlo ahora mismo.

El giro de ojos

Otro de los tratamientos usados es el giro de ojos (ER). Su propósito es fortalecer los resultados de las distintas secuencias de tratamiento y reducir cualquier sensación de tensión. Este ejercicio, como el equilibrador del cerebro, también requiere que te toques ligeramente el punto DM. Pero esta vez, cuando te golpees ligeramente el punto DM, mueve lenta y constantemente los ojos en sentido vertical, pasando de mirar al suelo a mirar al techo (sin mover la cabeza). Como el **equilibrador** del cerebro, el giro de ojos no siempre es necesario, aunque lo incluimos habitualmente en las secuencias de tratamiento porque, además de que sólo se tarda unos segundos en hacerlo, produce sensaciones agradables. Este ejercicio reduce rápidamente las tensiones. Pruébalo ahora mismo.

La desorganización neurológica.

A veces, los tratamientos para aliviar los problemas psicológicos no funcionan debido a una alteración energética constante que recibe el nombre de *desorganización neurológica*.

Cuando se sufre este problema, el sistema energético está tan alterado que las secuencias de tratamiento funcionan mucho más despacio o no funcionan en absoluto.

Algunas personas experimentan esta alteración crónicamente, necesitando un tratamiento intensivo y continuado. No obstante, en la mayoría de los casos, esta condición suele estar asociada con algunos de los problemas específicos que se estén tratando. También puede presentarse temporalmente por otras razones, como un alto nivel de tensión; la exposición a sustancias a las que se es sensible, como alimentos y productos químicos; o hacer ejercicio físico de manera inadecuada. Por ejemplo, correr con un calzado inadecuado o sobre superficies muy irregulares, a veces puede producir desorganización neurológica.

Entre las indicaciones de que tu sistema energético sufre esta alteración se hallan la incomodidad física y problemas de coordinación y de relaciones espaciales. Además, puede haber tendencia a confundir palabras y conceptos, como decir «imposible» cuando quieras decir <possible>

o decir «caliente» cuando quieras decir «frío». Como hemos dicho, otro indicador de que se sufre este estado es que al practicar una secuencia de tratamiento, el resultado tarda mucho en producirse o es inexistente.

Hay diversas maneras de tratar la desorganización neurológica, siendo algunas de ellas más complicadas que otras. Una de las más sencillas es realizar el ejercicio de *Corrección Energética*. Después de practicar este ejercicio durante aproximadamente dos minutos, puedes repetir las secuencias de tratamiento y averiguar si la desorganización neurológica había reducido su eficacia. También puedes repetir este ejercicio habitualmente antes de intentar cualquier secuencia de tratamiento, por si acaso estás desorganizado en ese momento.

Método de corrección energética:

1. Siéntate en una silla cómoda.
2. Cruza las piernas a la altura de los tobillos, la izquierda sobre la derecha.
3. Extiende los brazos hacia delante con las palmas de las manos una frente a otra. A continuación, gira las manos para que tus pulgares apunten hacia abajo.
4. Pon la mano derecha sobre la izquierda y entrecruza los dedos.
5. Dobla los brazos de modo que las manos entrelazadas descansen ahora sobre tu pecho.
6. Sitúa la lengua sobre el cielo del paladar, ligeramente por detrás del reborde central.
7. Mientras mantienes esta posición, respira profundamente con los ojos cerrados durante unos dos minutos.

Alternativa a los golpecitos

Aunque creemos que los golpes ligeros son el modo más eficaz de estimular un punto, existe una alternativa. Puede haber momentos en los que necesites tratarte un problema pero, por estar trabajando o en un lugar público, no te sientas cómodo golpeándote los puntos. Como alternativa,

puedes tocarte cada punto mientras respiras profundamente. Es decir, puedes pensar en el problema o alteración psicológica que te estás tratando, y a continuación tocarte el punto ejerciendo cierta presión. Al mismo tiempo, inspira profundamente, contén el aliento durante unos segundos y a continuación espira. Este método también es eficaz para tratar inversiones energéticas. A medida que te toques los puntos de tratamiento de la inversión, piensa para ti mismo: «Me acepto a mí mismo aunque... (nombra el problema)». Una vez más, no recomendamos que uses este método para sustituir los golpecitos ligeros, sino como un método de tratamiento alternativo en los casos en que te sientas incómodo dándote golpecitos en público.

Resumen

En este capítulo hemos ofrecido una visión general de los puntos de tratamiento (puntos de acupuntura) usados en este libro. Además, se ha introducido un tratamiento completo que puede ayudarte a reducir tensiones y a familiarizarte con los puntos de acupuntura. También se han presentado los trastornos psicológicos y algunas de las rutinas de tratamiento que usaremos a lo largo del libro, entre las que se incluye el Equilibrador del Cerebro, el Giro de Ojos y el Método de Corrección Energética. Si te encuentras en un lugar público y te sientes incómodo dándote golpecitos, también puedes usar una técnica alternativa denominada Toque y Respiración para estimular los puntos de acupuntura. Antes de entrar en más detalles sobre el uso de los tratamientos de la psicología energética para una amplia variedad de problemas, en el capítulo siguiente presentaremos el importante fenómeno de las toxinas energéticas.

Las toxinas energéticas

El proceso de envejecimiento se acelera cuando acumulas toxinas en el cuerpo... la eliminación de dichas toxinas influirá en tu reloj biológico, orientándolo en la dirección de la juventud.

DEEPAK CHOPRA

Deepak Chopra cree que nuestro sistema biológico está continuamente escuchando nuestros pensamientos. También cree que nuestro modo de sentirnos respecto a nosotros mismos puede alterar y alterar nuestro sistema inmunológico, haciéndonos más vulnerables a las enfermedades. Los sentimientos de desesperanza, dice Chopra, pueden incrementar el riesgo de ataques cardíacos y cáncer, mientras que la alegría y la satisfacción ayudan a alargar nuestra vida. Andrew Weil suscribe esta teoría. En su manera de enfocar la salud y el bienestar, Weil anima a la gente a dejar atrás la ira y a perdonar a quienes le han enojado. Weil también cree que la curación depende de que el sistema sanador de nuestro cuerpo opere eficazmente, y que las toxinas del agua, del aire y del alimento pueden crear problemas físicos y emocionales.

Si tu sistema energético está equilibrado, te sentirás bien, conseguirás tus objetivos y mantendrás relaciones sanas. Por otra parte, si tu sistema energético corporal está alterado, muchas áreas de tu vida se verán afectadas negativamente. Es importante mantener un sistema energético equilibrado. Aunque las experiencias dolorosas físicas o emocionales están entre las causas más evidentes de alteración energética, otra fuente de alteración son los alimentos que tomamos.

Por raro que parezca, algunos de los alimentos que nos resultan más tentadores pueden alterar nuestro sistema energético tan profundamente que saboteen nuestra vida. Es decir, un alimento que te guste mucho puede afectar tu proceso de pensamiento interno y llevarte a tomar decisiones emocionales equivocadas. (Esto se ampliará en el capítulo 6). En resumen, ciertos alimentos y bebidas pueden llevar a cabo misiones de autosabotaje.

Uno de los objetivos de este capítulo es ayudarte a identificar y a protegerte de algunas de las toxinas del medio ambiente y de los alimentos que pueden alterar tus emociones y tus relaciones, interfiriendo en la consecución de tus objetivos. Este capítulo también presenta las herramientas necesarias para estabilizar tu sistema energético corporal cuando está desequilibrado.

Nuestros sistemas energéticos corporales pueden estar desequilibrados por diversas razones. Una de las principales causas de desequilibrio son las experiencias dolorosas o traumáticas. En tal caso, el tratamiento para recuperar el equilibrio sólo requiere **focalizarse** en los acontecimientos pasados mientras nos golpeamos ligeramente en los puntos apropiados. Gracias a este método, las emociones negativas asociadas a nuestros recuerdos quedan completamente eliminadas, de modo que la alteración ya no regresará en el futuro. En psicología energética, a esto se le llama *cura*.

Otra causa del desequilibrio energético es la herencia. Por ejemplo, algunas personas tienen tendencia a sentirse ansiosas o a deprimirse. Esta tendencia suele darse en distintos miembros de una familia, y no se debe exclusivamente a las experiencias infantiles negativas; se trata, más bien, de una tendencia hereditaria. En este sentido, parece que hay dos tipos de herencia: la herencia genética, relacionada con los genes y cromosomas; y la energética, relacionada con las alteraciones del sistema energético. Del mismo modo que hay genes dentro de los cromosomas de las células, el

sistema energético puede contener materia energética heredada, como si fueran genes del sistema energético.

Nota: Incluso cuando las causas de las alteraciones energéticas son heredadas, en la mayoría de los casos pueden ser tratadas eficazmente con los métodos facilitados en este libro.

El impacto de sustancias tóxicas

Otra causa de desequilibrios energéticos son las *toxinas energéticas*. Se trata de sustancias que alteran tu sistema energético cuando lo expones a ellas. Las toxinas pueden adoptar la forma de ciertos alimentos, bebidas y otras sustancias, como perfumes y productos de limpieza. La exposición a la polución electromagnética, como cables de alta tensión y los iones positivos hallados en los campos electromagnéticos, también parecen alterar el sistema energético corporal.

Como sabes, cada individuo es único. Lo que afecta a una persona podría no afectar a otra. O, como dice el viejo proverbio: «Lo que para un hombre es alimento, para otro es veneno». Por lo tanto, es importante que prestes atención al efecto que ejercen sobre ti los alimentos y las bebidas que tomas. En general, entre treinta y sesenta minutos después de consumir o de estar expuesto a una sustancia energética tóxica, surgen síntomas de ansiedad, nervios o fatiga. Las sustancias que son particularmente tóxicas, como la nicotina y el alcohol, normalmente alterarán tu sistema energético con más rapidez.

Hay tres motivos por los que las toxinas energéticas son preocupantes. Uno de ellos es que los problemas tratados por la psicología energética pueden volver a emerger después estar expuesto a la toxina, desbaratando así tratamientos exitosos. Una segunda preocupación es que las toxinas pueden bloquear inicialmente los tratamientos energéticos impidiendo que sean eficaces, con lo que el paciente podría concluir equivocadamente que este método no funciona para él. Por último, la toxina misma puede causar el problema, bien sea de ansiedad, depresión, o cualquier otra alteración emocional. Aunque los conceptos abstractos e intangibles a veces son difíciles de entender, el caso que se estudia a continuación demuestra el impacto que pueden tener las toxinas en tu sistema energético.

El caso de Sarah

Sarah sufría un miedo extremo a conducir en autopistas, el cual comenzó después de que sufriera un accidente automovilístico. Desde el accidente sufría ataques de pánico ocasionales cuando iba por la autopista, especialmente si había mucho tráfico. Durante sus ataques, se veía obligada a pararse en el arcén. Sarah vino a recibir tratamientos energéticos porque el miedo la estaba debilitando progresivamente, impidiéndole desplazarse, lo que a menudo interfería en sus responsabilidades laborales y familiares.

Después de recibir tratamiento con los métodos de la psicología energética, podía imaginarse fácilmente conduciendo por una autopista con mucho tráfico sin sentir ansiedad. Sin embargo, cuando intentó hacerlo, la ansiedad y los ataques de pánico volvieron. Cada vez que Sarah recibía un tratamiento, se sentía mucho mejor, pero después los síntomas regresaban. Fue quedando cada vez más claro que había algo que estaba interfiriendo en sus tratamientos, que suelen ser muy eficaces en el alivio de fobias, estados de ansiedad y pánico. Le preguntamos por sus comidas y bebidas preferidas. Uno de sus alimentos favoritos era el maíz, y también bebía grandes cantidades de un tipo de té particular.

Llegamos a averiguar que, de algún modo, el maíz y el té estaban interfiriendo en el sistema energético de Sarah. Su tarea consistió en eliminar esos productos de su dieta durante algún tiempo hasta que las toxinas acumuladas se redujeran de modo considerable. Después de aproximadamente tres semanas, los tratamientos energéticos proporcionaron los resultados deseados: no volvió a sufrir ataques de pánico mientras conducía. Después de eso, Sarah pudo comer maíz y beber té de vez en cuando sin que se produjeran alteraciones energéticas.

¿Tienes problemas de toxicidad?

Las toxinas producen síntomas muy diversos, pero sólo tienes que centrarte en aquellos que sean crónicos. Entre los síntomas crónicos se cuentan los siguientes: estornudos continuos, goteo nasal, dolores de cabeza, frecuentes cambios de humor, insomnio, mal aliento, costras en la

piel, senos nasales taponados, fatiga, ansiedad y dolores crónicos. Si has venido experimentando cualquiera de estos síntomas durante un mes o más, quizás desees considerar la posibilidad de que un alimento o la inhalación de una toxina te esté afectando negativamente.

Identificación de toxinas energéticas y alérgenos

Aunque cada persona es única, existen una serie de sustancias que comúnmente alteran el sistema energético. La lista siguiente enumera algunas de ellas. Por favor, no te imagines que cada elemento de esta lista te afectará negativamente:

Azúcar refinado	Café
Edulcorantes artificiales	Té
Alcohol	Cafeína
Trigo	Arroz
Maíz	Guisantes
Nicotina	Pimienta
Legumbres	Huevos
Tomates	Mariscos
Berenjenas	Hierbas
Detergentes	Fibras artificiales
Pesticidas	Cosméticos
Moho	Polvo
Vapores de gasolina	Loción para después del afeitado
Formaldehídos	Productos de baño
Perfumes	

Si sospechas que una sustancia es energéticamente tóxica para ti, una de las cosas más simples que puedes hacer es evitarla completamente. Como hemos señalado, existen ciertos síntomas que aparecen poco después de consumir el alimento que te resulta tóxico. El mejor modo de identificar dichos alimentos es tomar nota mentalmente (o mejor aún, por escrito) después de comer. Por lo general podrás identificar estas sustancias observando los efectos físicos y emocionales que producen. Después

de consumir un alimento o una bebida que sospeches que pudieran ser tóxicos, quizás deseas plantearte las preguntas siguientes:

- ¿Cómo te ha hecho sentirte ese alimento?
- ¿Te ha energetizado o ha hecho que te sientas cansado?
- ¿Se ha presentado cualquier otro síntoma que te haya hecho creer que ese alimento no es óptimo para ti?
- ¿Ha aumentado tu pulso significativamente después de entre treinta y sesenta minutos de haber consumido ese producto? Si lo ha hecho, una o más de las sustancias consumidas pueden ser un alérgeno o una toxina energética.

Aunque puedes ser adicto a la propia sustancia tóxica, debe señalarse que los deseos adictivos suelen tener buenas razones fisiológicas, como falta de azúcar en la sangre; necesidad de minerales, como hierro y sodio; fluctuaciones hormonales, y otras. No obstante, los alimentos y bebidas que más ansías suelen ser los que alteran más fácilmente tu sistema energético. Es posible que descubras que esos son los alimentos que consumes cuando saboteas otros objetivos de tu vida. Dicho de manera simple, esos alimentos te debilitan y debilitan tu cuerpo.

Eliminación de las toxinas energéticas y alérgenos

El objetivo no es retirar todos los alimentos divertidos de tu vida de una vez, sino que vayas tomando conciencia de su impacto. Puedes decidir que lo mejor para ti es reducir el consumo de alimentos tóxicos en lugar de eliminarlos completamente. No obstante, para la mayoría de la gente el consumo de toxinas es un estilo de vida. La buena nueva es que nuestro cuerpo dispone de un sistema de desintoxicación natural altamente eficaz.

El hígado es uno de los órganos del cuerpo que trabaja más duramente, pero a veces le viene bien un poco de ayuda. Nuestra recomendación es que si no sufres problemas de salud adicionales, (en caso de duda, consulta con tu médico), deberías desintoxicar tu sistema. No estamos sugiriendo nada radical. La mayoría de las tiendas de salud natural pueden

recomendar píldoras o polvos que contienen las fibras y hierbas necesarias para desintoxicar tu sistema sin tener que cambiar drásticamente la dieta. Si no deseas usar ningún suplemento, debes incrementar la cantidad de fruta y agua que consumes, y reducir la cantidad de proteínas animales, como la carne roja. En la biblioteca más cercana o en las librerías locales encontrarás una serie de libros que aborden este tema.

Los alimentos y otras sustancias que causan reacciones alérgicas son invariablemente tóxicos para el individuo alérgico. Sin embargo, una toxina energética, por sí misma, no causa necesariamente una reacción alérgica. Es decir, aunque alérgeno es equivalente a toxina energética, la toxina energética no siempre es equiparable a alérgeno. Un alérgeno altera el sistema inmunológico, haciendo que tu cuerpo reaccione como si la sustancia fuera un peligroso virus invasor. Una toxina energética, por otra parte, altera tu sistema energético. En la mayoría de los casos, sin embargo, tanto los alérgenos como las toxinas son ejemplos de un fenómeno incipiente: a medida que la cantidad de sustancia se acumula en tu sistema, alcanza un punto donde la alergia o la toxicidad energética salen a la superficie. Ésta es la razón por la que muchas personas padecen alergias en la segunda mitad de la vida. Este fenómeno ha sido denominado *efecto barril* por Doris Rapp, el famoso médico holístico que indicó la conexión entre las alergias y enfermedades como la depresión y el Síndrome de Hiperactividad y Falta de Atención. Puedes pensar en tu cuerpo como si fuera un barril. La alergia no se produce hasta que el barril (tu cuerpo) rebosa de sustancia alérgica. Si comes maíz de vez en cuando, por ejemplo, no suele haber problema. Sin embargo, si comes habitualmente mucho maíz, con el tiempo tu barril rebosará, y puedes que te hagas alérgico a él.

Andrew Weil nos ofrece un método simple de desintoxicar nuestro sistema. Él cree que un planteamiento eficaz es beber mucha agua cada día, tomar vitaminas C y E, y también tomar selenio con frecuencia.

Resumen

El principal propósito de este capítulo es que tomes conciencia de que las toxinas pueden afectar al trabajo energético, que incluye los métodos de tratamiento propuestos en este libro. Esto no significa que debas

desintoxicar tu sistema. Pero, si tienes algún síntoma de toxicidad, podría ser conveniente buscar ayuda. Recuerda también que necesitas reconocer y evitar los alimentos o bebidas que te debilitan. Si consumes constantemente sustancias tóxicas, pueden afectar de modo negativo a tu sistema energético.

Creencias que no

te dejan avanzar

¡Cree en ti mismo! ¡Ten fe en tus habilidades! Sin una confianza humilde pero razonable en tus propios poderes no puedes tener éxito ni ser feliz.

NORMAN VINCENT PEALE

La cita anterior fue escrita hace más de treinta y cinco años en el libro *El Poder del Pensamiento Positivo*, uno de los libros más conocidos de Norman Vincent Peale. Peale fue uno de los primeros autores que nos animó a tomar conciencia de que las creencias pueden afectar a nuestras vidas. Su libro está lleno de afirmaciones como: «Para poder conseguirlo, debemos esperar tener éxito». Peale animó a sus lectores a examinar detenidamente sus vidas y a creer en su capacidad de crear una diferencia.

Las ideas de Peale iban un paso por delante de las creencias de su tiempo, que afirmaban que el trabajo duro —no cuentes con la suerte— era el modo de marcar la diferencia en la vida, y que la confianza surgía cuando tu trabajo era reconocido y recompensado por los demás. En cambio, él dijo que debes creer en ti mismo en primer lugar, y que esa creencia prepara el terreno para conseguir el éxito en tu trabajo. Aunque el adagio

de Peale encierra cierta verdad, el problema es que mientras creer en ti mismo suena genial, resulta difícil mantener esa posición cuando partes importantes de tu vida no van bien o las cosas no salen como habías planeado.

¿Qué es una creencia?

Las creencias no tienen por qué ser ciertas ni estar basadas en hechos; son meras percepciones. Sorprendentemente, las creencias pueden ser extremadamente complejas, y sin embargo operan con la precisión del bisturí de un cirujano, definiendo tu conducta en cada situación. Por ejemplo, algunas de tus creencias se basan en las apariencias. Es decir, cuando conoces a alguien, puede que lo trates de manera diferente en función de su apariencia. La mayoría de nosotros hemos experimentado situaciones en las que dos personas se comportan exactamente del mismo modo, y sin embargo nuestra respuesta a cada una de ellas es muy diferente.

Cada actividad en la que participas va acompañada por una creencia consciente o inconsciente, positiva o negativa. Una creencia puede ser *global*: «Fracasaré en cualquier cosa que intente»; *enfocada*: «Puedo aparcar el coche en un lugar reducido»; o *subjetiva*: «Él siempre actúa de manera estúpida». Tus creencias afectan a cada aspecto de tu vida, y se analizarán en futuros capítulos.

Una de nuestras primeras fuentes de creencias fueron nuestros padres. Uno de sus objetivos era inculcarte creencias que te protegieran del peligro. Por ejemplo: «¡No hables con extraños!» Esta es una recomendación que casi todos recordamos de cuando éramos niños. Alguien en quien confiabas te estaba diciendo que era peligroso hablar con desconocidos o aceptar que te llevaran en su vehículo. Escuchaste historias de las cosas que les pasaban a los niños que hablaban con extraños: eran secuestrados y no se les volvía a ver. Esas historias provocaron en ti la creencia de que los extraños que te ofrecían regalos o te invitaban a montar en su coche eran peligrosos. Probablemente también te dijeron: «No tomes caramelos de desconocidos». Respondiste desconfiando de los extraños y adoptando el consejo de tus padres respecto a en quién confiar. A medida que creciste, aprendiste a modificar estas creencias y, basándote en tus experiencias y en la aprobación de los adultos, ampliaste el círculo

de los extraños en los que se puede confiar. Éste es un ejemplo de una compleja creencia respecto a la conducta humana que te afecta durante toda tu vida. Por ejemplo, de adulto puedes seguir creyendo que si un extraño quiere darte un regalo, querrá algo a cambio, aunque deberías ser capaz de averiguar cuándo es seguro y razonable hablar o aceptar regalos de personas que no conoces.

Cambio social y creencias

Los cambios sociales radicales pueden afectar a tus creencias. Por ejemplo, los acontecimientos de la década de los sesenta alteraron las creencias de personas de muchas generaciones. El trauma asociado con los asesinatos de John F. Kennedy, Robert Kennedy y Martin Luther King, Jr. alteró las creencias de la sociedad americana respecto a la seguridad y produjo una sensación de duelo nacional que más de treinta años después aún puede percibirse. Muchos otros sucesos de los sesenta siguen reverberando en las creencias de nuestra sociedad moderna: el movimiento feminista buscó la igualdad de la mujer en el puesto de trabajo, pero durante el proceso produjo enfado y alienación entre los sexos. Por primera vez el consumo de una droga, la marihuana, rivalizó con el alcohol como sustancia para alterar la mente. El «amor libre» imperaba en los campus universitarios, cambiando conductas sexuales que se habían considerado inapropiadas y confundiendo a muchos respecto a lo que era moralmente aceptable. La guerra de Vietnam dividió a generaciones de jóvenes y mayores cuando cientos de miles de jóvenes y sus familias quedaron traumatizados por una guerra que no parecía responder a un propósito noble. Estos acontecimientos de los sesenta coincidieron con una enorme elevación de las tasas de divorcios y la ruptura de millones de familias, tendencia que se ha mantenido hasta nuestros días. Además, mientras ocurría todo esto, la televisión se iba convirtiendo en una fuerza dominante. Creaba interacciones más pasivas entre los miembros de la familia, y los padres tenían menos tiempo para entender las creencias que gobernaban las conductas de sus hijos.

Los traumas que afectan a nuestra sociedad en su totalidad pueden crear desequilibrios energéticos significativos. Esto es particularmente

cierto cuando los sucesos dividen nuestro país y atacan las creencias individuales, haciendo de la autoaceptación un bien mucho más escaso. Tal vez ésta sea una de las razones por las que, en una época de gran prosperidad, muchas personas tienen que luchar más por ser felices, y colectivamente parecemos estar más enfadados y ser menos respetuosos hacia los demás.

Avanzando hacia un método energético

Se ha dicho que si lograras identificar y escribir todas tus creencias, verías tu vida desplegarse ante ti.

La psicología moderna mantiene la posición de que las creencias pueden retenerte e impedir que consigas tus objetivos en la vida. Muchos famosos libros de autoayuda te animan a creer en ti mismo. Cuando los autores dan en la diana, es posible que experimentes cierta purificación emocional al leer sobre un problema de tu vida y sobre cómo superarlo. Es emocionante creer que puedes resolver tu problema. En la medida que el libro sea creíble, puede ayudarte a avanzar en una dirección positiva, y su lectura puede ser agradable. Pero, ¿has cambiado realmente? Durante un breve espacio de tiempo es posible que sientas una energía nueva, pero, en muchos casos, tus viejos hábitos de pensamiento, sentimiento y conducta acabarán imponiéndose.

Un libro puede ser fascinante, pero no puede hacer el verdadero trabajo que se necesita para cambiar tu vida o para hacer interesante el proceso de cambio. Eso requiere tiempo y esfuerzo. Generalmente, los libros de autoayuda están diseñados para proporcionarte conocimiento y ayudarte a desarrollar las aptitudes necesarias para transformar algún aspecto de tu vida. Si puedes seguir sus sugerencias, lo más probable es que tengas éxito. En cualquier caso, hay demasiada gente que renuncia antes de poner en práctica las soluciones propuestas por estas biblias seculares de nuestra era moderna. La razón por la que la mayoría de los individuos no completan el trabajo es que sufren algún desequilibrio energético que deben corregir antes de que sus esfuerzos tengan éxito.

Planteamientos alternativos de cambiar creencias

Muchas estrategias terapéuticas están diseñadas para ayudar a los pacientes a enfrentarse a sus problemas más eficazmente. De hecho, creemos que otros tratamientos energéticos pueden cambiar tu energía en positivo; el trabajo energético es uno de los planteamientos más eficientes y eficaces disponibles. En la terapia hablada estás en presencia de una persona que se preocupa por ti y te guía a través de una situación difícil. Esa persona te está ayudando a cortar con los hábitos negativos que podrían recrear continuamente el problema original. Un buen terapeuta ofrece mucho apoyo y proporciona mucha energía positiva. Con el tiempo, el objetivo de la terapia hablada es cambiar la energía en torno a tu problema de negativa a positiva. Además, si hablas de tu problema, te centras en los asuntos que forman su núcleo. Aprender a reformular esos problemas o a pensar en ellos de manera diferente suele equilibrar la energía en una dirección positiva. El proceso, no obstante, requiere mucho más tiempo y exige mucho más esfuerzo que la psicología energética.

A continuación se ofrece una breve exploración de diversas estrategias que pueden ayudarte a afrontar mejor tus problemas. Estos planteamientos pueden ser muy eficaces, especialmente cuando se usan en combinación con la psicología energética. Una de las metas terapéuticas es liberarte de las creencias autosaboteadoras. La gente suele sentirse incapaz de detener el proceso de autosabotaje, causado habitualmente por un desequilibrio energético e identificable por la presencia de creencias y conductas derrotistas.

Los desequilibrios energéticos también impiden a mucha gente poner en práctica nuevas estrategias, o incluso dedicar tiempo a aprenderlas. Aquí es donde fracasan la mayoría de los métodos de autoayuda. Los trastornos psicológicos (con inversión) hacen que la gente sea incapaz de usar tales planteamientos. A medida que aprendas a tratar tus desequilibrios energéticos, podrás usar las estrategias terapéuticas tradicionales para ayudarte a eliminar tus hábitos menos deseables.

A medida que explores tus problemas o intentes cambiar los hábitos que pueden crear desequilibrios energéticos, te animamos a utilizar las estrategias estudiadas en los apartados siguientes, entre las que están la terapia cognitiva, la visualización, la evaluación de la conducta y las

creencias y la realización de los mitos personales. Aunque los tratamientos energéticos pueden corregir un problema, los desequilibrios pueden reproducirse si no cambias tus viejos hábitos.

La terapia cognitiva

Actualmente, la terapia cognitiva es una de las estrategias más populares —especialmente en los libros de autoayuda— para ayudar a cambiar creencias. Dicho de manera simple, este método mantiene que lo que piensas afecta a cómo te sientes y actúas. Esta estrategia sigue la lógica de que la mente controla nuestros sentimientos y nuestras acciones. En la terapia cognitiva, además del estímulo (un acontecimiento) y la respuesta (tu reacción a él) se añade un tercer componente: el procesamiento interno o diálogo con uno mismo (tu interpretación del acontecimiento). Según la terapia cognitiva, tu diálogo interno crea la creencia derrotista y las conductas posteriores que te impiden encontrar una solución al problema. La estrategia terapéutica consiste en identificar y transformar el diálogo interno. Esta estrategia, como tantas otras, es mucho más difícil de llevar a cabo que el trabajo energético. Una vez que tengas la energía equilibrada, tal vez descubras que te resulta más fácil emplear estas estrategias para cambiar antiguos hábitos.

Por ejemplo, digamos que la reacción de tu jefe a la mayoría de los problemas que surgen es enfadarse y gritar, y que tu posición dentro de la empresa hace de ti una de las principales dianas de sus enfados. Cuando él se comporta de ese modo, tú respondes retirándote y sintiéndote deprimido. Un terapeuta cognitivo, como Albert Ellis, te preguntaría qué es lo que piensas de esa situación. Frecuentemente tu respuesta sería algo así: «Mi jefe no debería (o no debe) gritarme por cada problema». Ellis cree que no es la situación, sino tus creencias irracionales respecto a ella, lo que bloquea tu capacidad de cambio. Una creencia irracional es cuando te dices a ti mismo que una situación no debería ocurrir cuando, de hecho, ya está ocurriendo. Por ejemplo, mientras piensas que tu jefe no debería gritarte, él sigue haciéndolo. Ellis dice que cuando te quedas atrapado en un pensamiento que contiene los términos «debe» o «debería», ese pensamiento produce sentimientos negativos, como ansiedad y depresión, que, a su vez, te impiden explorar soluciones eficaces al problema.

Según el punto de vista de Ellis, el primer paso es identificar y refutar la creencia irracional. Es decir, en lugar de decir: «Mi jefe no debería gritarme», reformulas racionalmente la creencia diciendo: «Sería mejor para mí, o sería agradable, que mi jefe no me gritara. Pero, si lo hace, ése es su problema, que no se refleja en mí». Ellis cree que una vez eliminada la creencia irracional, te libera para poder orientarte hacia la solución.

El núcleo del trabajo de Ellis es eliminar el obstáculo, la creencia irracional que te impide cambiar. La terapia cognitiva en general se centra en la idea de que los problemas son creados o perpetuados por la interpretación que la persona hace de una situación. Cambiando de creencias te pueden parecer aceptables casi todos los aspectos de la vida y, por tanto, no ser terriblemente infeliz. Resulta útil tomar conciencia de las creencias que nos atrapan y darnos cuenta de que podemos negar algunos de sus efectos cambiando el modo de pensar sobre la situación y de reaccionar a ella.

Visualización

Otra manera de examinar y cambiar tus creencias es hacer uso de la visualización. Si no puedes imaginar una situación, por ejemplo que completas una tarea o que te ascienden, es muy poco probable que ocurra. Por el contrario, si visualizas *negativamente* una situación, eso dice muchísimo de tus creencias y sentimientos internos autosaboteadores.

Uno de los estudios más interesantes en el área de la visualización y los deportes fue presentado en la Conferencia sobre Métodos Ericksonianos de Hipnosis y Psicoterapia, en 1986. Después de entrevistar a jugadores de tenis profesionales, el psicólogo sueco Lars-Erik Unesthal estudió cintas de vídeo de su juego para averiguar qué estrategias usaban para servir la pelota. En la entrevista, pidió a los deportistas que cerraran los ojos y describieran qué hacían para servir bien. Cada uno de ellos describió la posición de su brazo y su cuerpo, y cómo lanzaban exactamente la pelota al aire para lanzar el servicio. Después de examinar las cintas de vídeo, el psicólogo volvió a encontrarse con los jugadores y les dijo que muchas veces servían tal como habían descrito. Sin embargo, otras veces, los cuerpos de los jugadores estaban en posiciones diferentes de las que habían visualizado y, sin embargo, la pelota seguía yendo a la esquina.

donde apuntaban. Es como si sus cuerpos compensaran de manera natural los cambios ocurridos en su estilo de servicio.

Tras una minuciosa investigación, el psicólogo descubrió que el jugador de tenis visualizaba adónde tenía que ir la pelota antes de golpearla. También descubrió que el jugador medio tenía menos confianza, y a menudo visualizaba que la pelota se estrellaba contra la red o botaba fuera el campo. Los jugadores profesionales creían que podían pegar a la pelota por encima de la red, y por tanto la visualizaban pasando sobre la red. Los jugadores que no jugaban bien no tenían tanta confianza en su destreza y lanzaban la pelota contra la red: sus mentes y cuerpos no funcionaban en armonía.

Esto no significa que si puedes visualizar que la pelota supera la red y va hacia la esquina llegarás a tener la habilidad de un jugador profesional. Estamos limitados por nuestra capacidad natural. Sin embargo, en este caso, estamos hablando del máximo rendimiento. Para estar en lo mejor de ti debes creer que puedes hacer lo que tratas de conseguir. Siempre que eliges objetivos realistas y eres capaz de visualizarlos, incrementas enormemente tus probabilidades de éxito.

La visualización es simple, pero requiere algo de trabajo: debes visualizarte consiguendo tu objetivo. Esto no implica pensar simplemente y de manera general en la situación o en su resultado final, anotando el punto con el que ganas el partido. Más bien, has de dedicar tiempo a visualizar cada uno de los componentes necesarios para conseguir el éxito. Por ejemplo, los jugadores de golf profesionales pueden caminar por un campo de golf mientras visualizan cada balanceo. La visualización es una herramienta para ayudarte a identificar una dificultad o mejorar el resultado después de que hayas resuelto tus problemas con las creencias subyacentes. Si la ansiedad bloquea tu capacidad de éxito, la combinación de las estrategias de relajación con la visualización puede ayudarte a mejorar tus habilidades y superar más rápidamente tus problemas.

Creencia y evaluación de la conducta

En la década de los ochenta, Steve de Shazier escribió varios libros sobre el cambio terapéutico que examinaban un interesante modo de analizar los

problemas. Él quería saber cómo las personas «fabrican» sus problemas. Es decir, quería averiguar qué creencias o conductas usan las personas para perpetuar un problema de su vida. Shazier pensaba que la gente suele ser inconsciente de las creencias o conductas específicas que crean un problema, porque se enfoca en el problema mismo.

Por ejemplo, si quieres perder peso, el problema es el exceso de peso. La solución es hacer dieta y practicar ejercicio. La cuestión que planteaba Shezier era: «¿Qué creencias o conductas te impiden tener éxito en tu objetivo de perder peso?» Cuanto mejor comprendas las creencias o conductas que integran tu manera de «fabricar» el problema, más fácil te resultará emplear la psicología energética para resolverlo.

El punto de vista de la enseñanza

Una estrategia para comprender cómo creas o mantienes los problemas es observarlos desde el punto de vista de la enseñanza. Aunque esto te pueda parecer extraño, imagina que alguien quiere tener tu problema y no sabe «fabricarlo». Poniéndole ejemplos de las experiencias de tu vida, tu objetivo es enseñarle a recrear tu problema. Normalmente, cuando compartes tu problema con otra persona, ella te escucha y te ofrece soluciones y formas de resolverlo. Pero, en esta situación, después de haber compartido tu problema con todo detalle, imagina que tu amigo te dice: «¡Vaya! Eso sí que es un problema. Ojalá que yo lo tuviera. ¿Cómo lo has hecho?» Por ejemplo, si tienes exceso de peso, imagina que hablas con una de esas personas delgadas que afirman que por más que lo intenten o por mucho que coman, no pueden ganar ni un kilo. Tú dirías: «Pero, ¿has probado mi método?» En ese punto le facilitas la estrategia que usas para ganar peso con todo lujo de detalles. No olvides incluir cualquier creencia negativa que sirva para reducir tu autoestima, o las conductas que te ponen en situaciones donde es probable que comas en exceso o tomes alimentos que engordan. Cuando hayas elaborado esta lista de estrategias, serás consciente del método que usas para fabricarte el problema.

Observar las excepciones

Otra estrategia de De Shazier es buscar las excepciones a tu problema. El objetivo es identificar una excepción, una ocasión en la que tu problema no se da. Si estás participando en la creación o en el mantenimiento de tu problema, debe haber algún momento en el que te comportes de un modo que no lo fomente. Por ejemplo, si estás consumiendo un exceso de alimentos que no deberías comer, averigua cuándo eres más capaz de seguir tu dieta. ¿Con quién estás y qué estás haciendo? A veces, las excepciones no son fáciles de reconocer, pero habitualmente existen. Cuando hayas identificado una excepción, procura repetir más ese comportamiento. Para que estas dos estrategias —el punto de vista de la enseñanza y observar las excepciones— tengan éxito, tienes que tomarte algún tiempo para registrar los detalles.

Liberar los mitos personales

Caroline Myss examina las creencias de la gente analizando los mitos personales a los que se aferran, como «Mi vida está definida por mi problema». Ella cree que cuando una persona experimenta un suceso traumático, tiende a mirar su vida a través de la lente creada por esa herida. Quedarse fijado en sucesos negativos o traumáticos mucho después de que hayan ocurrido reduce enormemente la energía vital de la persona. Por raro que parezca, Myss cree que aferrarse tanto a los buenos tiempos como a los malos puede resultar costoso. Un buen ejemplo es el del individuo que fue una estrella del fútbol en el instituto y sigue viviendo en el pasado sin aceptar que ha cumplido cincuenta años, tiene exceso de peso y dedica su tiempo libre a estar tumbado en el sofá.

Según la visión de Myss, una de las claves para mantener tu energía en estado saludable es aceptar quién eres. Sea cual sea la etapa de la vida en la que estés, debes aceptarla conscientemente y vivirla con plenitud. Esto no significa que quien era una estrella del fútbol en el instituto tenga que estar todo el día tumbado en el sofá; podría seguir practicando ejercicio y ser un deportista competitivo. En cualquier caso, esa persona tendrá que dejar atrás el esquema mental por el que se considera una

estrella deportiva de dieciocho años. Cuando aceptas conscientemente tu vida tal como es ahora mismo, dejas de desperdiciar energía y encuentras muchas maneras de disfrutar de quién eres.

Resumen

En este capítulo hemos estudiado cómo las creencias contribuyen a crearnos problemas. Estas creencias se dividen en dos grupos: las que te sabotean y son resultado de trastornos (inversiones) energéticos y las que generan malos hábitos. Aunque hayas desarrollado malos hábitos por algún desequilibrio energético, puedes hacer uso de las sugerencias de este capítulo para resolver tus problemas.

En la psicología energética es posible tratar un problema sin comprender sus raíces. Cuanto más comprendas las creencias o conductas que generan ese problema, mejor equipado estarás para dirigir los tratamientos energéticos hacia sus causas específicas, y menos probable será que se reproduzca un desequilibrio energético. Esto es particularmente cierto en el caso de problemas complejos, como el alcoholismo, donde hay múltiples creencias y conductas que originan la disfunción.

Junto con la psicología energética, puede que desees utilizar las siguientes estrategias de autoayuda:

1. Examina tu diálogo interno y refuta tus creencias irracionales.
2. Usa la visualización para poner a prueba tus creencias internas respecto a una situación.
3. Averigua cómo «fabricas» un problema con tus conductas o tus creencias.
4. Acepta quién eres en este momento de tu vida.

Identifica los
problemas

que quieres
resolver

*La inseguridad es esperar que
ocurra algo negativo. ¿Qué
estás haciendo para solucio-
nar lo que te molesta?*

MERLE SHAIN

Para que la psicología energética sea eficaz, tienes que definir de manera clara y específica cada problema existencial que quieras cambiar. Puedes sentir que toda tu vida es un lío, pero, aunque ésa sea una sensación real, es demasiado general y abstracta como para que las técnicas de la psicología energética resulten eficaces. No te preocupes por establecer un orden para resolver tus problemas. A menudo ocurre que, cuando estás tratando un problema, surge otro que también estaba involucrado en esa situación.

A medida que identifiques y resuelvas cada problema, verás que tu vida cambia, y que entiendes mejor ese tipo de situaciones. Algunos problemas, como el miedo a los insectos, son muy concretos, sin embargo otros, como las conductas adictivas, son mucho más complejos.

Cuando aprendas los métodos de la psicología energética podrás tratar cada problema de manera rápida y eficaz.

Desarrolla tu perfil personal

El objetivo de desarrollar un perfil personal es identificar cada situación, conducta o creencia que, en tu opinión, crea distorsiones en tu vida. Este ejercicio te ofrece la oportunidad de identificar cualquier asunto recurrente o problema crónico que pudieras tener. Tu perfil personal no es una lista completa que se hace de una vez para siempre y contiene todos los problemas de tu vida. Nuestra experiencia nos ha llevado a descubrir que lo que te venga en primer lugar es lo primero que debe ser tratado. Cuando te hayas tratado ese problema, puedes repetir el proceso. A medida que avances, problemas de los que no eras consciente pueden hacerse aparentes.

Revisa la lista de áreas conflictivas que se ofrece a continuación y anota las que sientas que te es conveniente tratar. No confíes en la memoria. A veces los problemas importantes son escurridizos: afloran a la conciencia pero se olvidan rápidamente. Sin embargo, su impacto en tu conducta puede seguir siendo intenso y significativo.

1. Recuerdos infantiles. ¿Puedes identificar recuerdos o sucesos infantiles que podrían estar creándose problemas en tu vida actual? Si tienes un recuerdo pero no sabes si te está afectando en tu vida actual ni cómo, inclúyelo en la lista y trátalo de todos modos. Como hemos dicho, no tienes que recordar todos los detalles simultáneamente. Los recuerdos surgirán cuando estés preparado para tratarlos.
2. Creencias asociadas. ¿Puedes identificar alguna creencia que tenga su origen en esos recuerdos infantiles?
3. Miedos. ¿Puedes asociar alguno de tus miedos con los problemas de tu vida? Recuerda que los miedos pueden ser evidentes, como el miedo a los insectos o a hablar en público, o pueden ser más complejos, como el miedo a sentirse intimidado, el miedo a las relaciones o el miedo a no conseguir un alto rendimiento deportivo. Debe

haber al menos un miedo en tu lista, ya que todo el mundo tiene miedo de algo.

4. Controla tus emociones. ¿Puedes identificar emociones incómodas que experimentas con asiduidad? Por ejemplo, ¿sueles encontrarte en situaciones en las que respondes con ira, o en las que te sientes solo? Otras emociones pueden ser la turbación, la vergüenza, el rechazo, la frustración y la culpa.
5. Recuerdos dolorosos. Aparte de tus recuerdos infantiles, ¿hay otros sucesos dolorosos que hayas experimentado en la vida adulta? Identifica cualquier recuerdo que creas relacionado con las conductas y creencias de tu vida adulta o que te afecte negativamente.
6. Depresión. Este sentimiento suele ser la culminación de muchos otros problemas no resueltos. Puedes tratar la depresión con la psicología energética, pero, para impedir que se reproduzca continuamente, es importante identificar y tratar los problemas subyacentes que la causan.
7. Comida. Tu incapacidad de controlar lo que comes suele estar relacionada con problemas emocionales irresueltos. ¿Qué creencias o conductas te impiden conseguir tus objetivos con relación a la comida o a los problemas de peso?
8. Problemas de adicción. Los problemas de adicción más comunes son el tabaco, el alcohol, las drogas y el juego. Puedes usar los tratamientos que se ofrecen en este libro para tratar éstas y otras adicciones, como la adicción al sexo. Para conseguir el éxito a largo plazo es importante identificar qué te falta en la vida, pues las adicciones suelen llenar un vacío de algún tipo.
9. Relaciones. Éste es el problema más complejo de los que se presentan en este libro, pues el origen de los problemas de relación puede hallarse en cualquiera de los anteriores. En este caso, el objetivo es identificar tu situación actual, cómo querrías que fueran las relaciones de tu vida y qué preocupaciones de relación tienes en estos momentos.
10. Problemas y patrones comunes. Busca cualquier patrón o situación recurrente que pueda llevarte a identificar los problemas que requieren tratamiento.

Usa la psicología energética para tus problemas específicos

Después de revisar estos puntos deberías disponer de una lista de todos los problemas que esperas abordar, y también deberías tener alguna idea del efecto que tienen en tu vida.

Visión general de la secuencia de tratamiento

En los capítulos siguientes aprenderás secuencias de tratamiento específicas para abordar diversos tipos de problemas. Generalmente, el proceso es muy simple: cada secuencia incluye los pasos siguientes:

1. Identifica un problema, como el miedo a los insectos, o una emoción, como el enfado. Ahora evalúa la cantidad de aflicción que te causa el problema en una escala de 0 a 10, donde 0 indica que no sientes ninguna aflicción y 10 indica el máximo nivel posible de aflicción.
2. Identifica y trata cualquier creencia autosaboteadora (que genera inversión).
3. Identifica el tratamiento adecuado y golpéate ligeramente en esos puntos usando un diagrama con una secuencia numerada. Lo único que tienes que hacer es mirar al diagrama y darte golpecitos en los puntos en el orden indicado.
4. Una vez más, evalúa tu grado de aflicción en la escala de 0 a 10 (debería surgir un número en tu mente). Si no se ha producido una reducción del nivel de aflicción, repite los pasos 2 y 3.
5. A continuación, practica el Equilibrador Cerebral, que hemos incluido en cada secuencia de tratamiento.
6. Repite la secuencia de tratamiento.
7. Vuelve a evaluar tu nivel de aflicción en la escala de 0 a 10. Ahora debería ser aún menor. Cuando tu nivel de aflicción esté en la banda de entre 0 y 2, salta al paso 9. A veces tendrás que repetir varias veces el tratamiento antes de sentirte aliviado.

8. Mientras el nivel de aflicción siga descendiendo, continúa con la secuencia de tratamiento hasta terminar completamente con ella. Si el tratamiento se estanca en algún punto, esto indica una mini-inversión. Trátala dándote golpecitos en el punto del Lado de la Mano (BM) mientras repites tres veces: «Me acepto profundamente aunque siga teniendo este problema.»
9. Cuando la aflicción esté en el rango entre 0 y 2, practica el giro de ojos; esta técnica también se incluye en todas las secuencias de tratamiento.

Generalmente, estos pasos básicos son lo único que necesitarás para eliminar la mayoría de problemas. Hemos de insistir una vez más en que es normal repetir la secuencia de tratamiento dos o tres veces hasta eliminar el problema por completo. En cualquier caso, cuando sabes lo que estás haciendo, la totalidad del proceso rara vez requiere más de cinco minutos.

Resumen

En este punto deberías haber elaborado un perfil de tus problemas y deberías tener alguna idea de cómo contribuyen a crear ciertas situaciones en tu vida. A medida que practiques el trabajo energético, un mayor número de los problemas irresueltos que te han venido afectando entrarán a formar parte de tu memoria consciente. Finalmente, eliminarás los problemas del pasado y sólo tendrás que afrontar las situaciones actuales de tu vida. Debemos insistir: no evites el proceso de identificar tu perfil personal. Tus problemas te afectan de muchas maneras, y están conectados con todos los aspectos de tu vida. Aunque en muchos casos un tratamiento específico eliminará el problema asociado, sacarás el máximo provecho de este método desarrollando tu perfil personal y trabajando sistemáticamente todos tus problemas.

Tratamientos energéticos
para problemas específicos

Comprender los trastornos

psicológicos y el
autosabotaje

*No podemos cambiar nada hasta
que lo aceptamos. La condena no
libera, opriime.*

CARL JUNG

En este capítulo comienza la sección del libro dedicada a los tratamientos, donde se examinan los problemas específicos y se ofrecen las secuencias de tratamiento correspondientes. El primer paso en la aplicación de la psicología energética es eliminar cualquier trastorno o inversión psicológica. La definición más simple de inversión psicológica es que tu energía provoca conductas y pensamientos opuestos a los que serían normales en esa situación de la vida. Por ejemplo, si te preguntaran si quieres ser feliz, la respuesta que cabe esperar es así». Pero la experiencia nos ha demostrado que cuando las personas sufren inversiones psicológicas, en lo profundo de sí mismas (inconscientemente) están eligiendo ser desgraciadas. Existe un conflicto entre las creencias internas y lo que uno intenta conseguir externamente. Por ejemplo, tal vez no creas que mereces

ser feliz, o quizás hayas hecho algo de lo que te sientes avergonzado y que no puedes aceptar de ti.

Cuando el individuo sufre una inversión psicológica, a menudo sabotea su vida. Por ejemplo, puede intentar resolver un problema con un ser querido, y en el proceso conducirse de un modo destructivo e innecesariamente dañino. O, si una persona psicológicamente trastornada se presenta a un puesto de trabajo para el que está perfectamente cualificada, es posible que se quede bloqueada y se muestre confusa en la entrevista.

La inversión energética no es aparente a nivel físico, pero está claro que, cuando saboteas tus creencias o conductas, actúas de manera opuesta a la que te permitiría conseguir los objetivos que declaras conscientemente. Por ejemplo, las creencias saboteadoras probablemente son la principal razón por la que los individuos aguantan relaciones ofensivas, y también por la que sus parejas se muestran ofensivas en un principio. Si las creencias subyacentes de un individuo maltratado (como «no soy lo suficientemente bueno») fueran tratadas con las técnicas ofrecidas en este libro, el sujeto se daría cuenta de que tiene que salir de la situación abusiva, y su pareja se daría cuenta de que sólo está enfadada consigo misma. (Véase en el capítulo 4 más sobre relaciones).

Una inversión energética te impide ver las soluciones aunque tengas el conocimiento necesario, o te impide poner en práctica la solución aunque seas capaz de aplicarla. Este es un punto central de la psicología energética. La inversión energética es lo que te impide lograr tus objetivos, y el desequilibrio energético genera ideas erróneas o debilita tu fuerza de voluntad. Cuando se tratan estos trastornos, el individuo puede experimentar la diferencia. En teoría, cuando corriges un trastorno psicológico, estás reconectando la mente (creencias) con el cuerpo (energía) para poder volver a producir energía positiva en las áreas trastornadas de tu vida. Hecho esto, dejarás de tomar decisiones equivocadas y tendrás un estilo de vida exitoso.

La inversión energética te impide ver la solución aunque tengas el conocimiento necesario, y te impide ponerla en práctica aunque tengas la habilidad necesaria.

Seis tipos de autosabotaje

A lo largo de este libro, resaltaremos la importancia de identificar y tratar las inversiones y los trastornos psicológicos. Existen seis tipos de inversión que forman el núcleo de todas las creencias y conductas soboteadoras. Cuando un tratamiento energético no funciona, la culpable suele ser una inversión psicológica, que deberá ser tratada. A continuación presentamos una breve descripción de los seis tipos de inversiones psicológicas. Cuando te familiarices con ellas, podrás evaluarte para averiguar si sufres una inversión asociada a un problema particular. Descubrirás que un problema puede hacerte sufrir una inversión psicológica y otro no. Los tratamientos energéticos no son eficaces hasta que se han corregido las inversiones psicológicas.

Inversión masiva.

Las inversiones masivas afectan a los aspectos más importantes de tu vida, especialmente aquellas áreas en las que todo parece ir mal en todo momento. Parece que las personas que sufren este tipo de inversión quieren tener una vida desgraciada. Aunque conscientemente creen que quieren ser felices, sus conductas causan la situación opuesta de la que dicen buscar. Las personas masivamente trastornadas suelen rechazar o dejar pasar buenas oportunidades. Por desgracia, no pueden reconocerlas, por estar centrados frecuentemente en sus aspectos negativos. Son incapaces de identificar las situaciones y personas que son buenas para ellas y, en los peores casos, buscan activamente las situaciones negativas. Las personas que tienen relaciones negativas de manera continuada, depresión crónica o constantes problemas de adicción suelen estar masivamente invertidas.

Inversión profunda

La inversión profunda afecta a la gente que quiere cambiar pero cree que su problema es insuperable o constituye una parte demasiado importante de su vida. En este tipo de inversión, la persona expresa un deseo

sincero de afrontar su problema y de eliminarlo, y sin embargo, inconscientemente, se aferra a la creencia de que: «Me es imposible superar este problema». Generalmente, la falta de confianza y la incapacidad de visualizar la propia vida sin el problema ayudan a perpetuarlo.

Inversión específica

Las inversiones específicas son las más comunes, y suelen limitarse a situaciones particulares, como el miedo a las alturas o el miedo a hablar en público. En las inversiones específicas no hay grandes cuestiones que abordar excepto el problema concreto (el miedo a las alturas) que se desea eliminar. La cuestión central de la inversión específica es si estás preparado para eliminar el problema *ahora*. Aunque deseas superarlo, quizás en este momento no seas capaz de dejarlo atrás, o tal vez sientas que no puedes acabar completamente con él.

Inversión vinculada a criterios

El cuarto tipo de inversión, la inversión vinculada a criterios, también está relacionada con creencias y problemas específicos. Este tipo de inversión se centra en problemas tales como si crees que *mereces* superar un problema o si te *permitirás* dejarlo atrás. Por ejemplo, es posible que las personas que sufren una culpabilidad extrema deseen superarla, pero quizás crean inconscientemente que merecen sentirse culpables. En tal caso, lo primero que hay que abordar es lo que uno *cree merecer* para que los demás tratamientos sean eficaces.

Mini-Inversión

Una vez que el tratamiento está en marcha, se puede producir una mini-inversión. Experimentas un progreso considerable en la superación del problema, pero, en un momento dado, el progreso se detiene. Parte del problema queda sin resolver y la secuencia de tratamiento deja de ser eficaz.

En este caso, lo más probable es que no estés preparado para superar el problema^a completamente. Las mini-inversiones pueden presentarse en forma de inversiones específicas, profundas o vinculadas a criterios. En esta situación debes averiguar cuál de las inversiones te está impidiendo eliminar^r completamente el problema.

Inversión recurrente

Cuando experimentas un progreso significativo en la eliminación de un problema y luego resurge el nivel original de aflicción, esto suele indicar la existencia de una inversión recurrente. En este caso no se trata sólo de que el progreso se detiene, como ocurre en las mini-inversiones, sino que frecuentemente el problema se sitúa al mismo nivel que antes de comenzar el tratamiento. Es importante reconocer que ha surgido una inversión recurrente porque podrías cometer el error de pensar que el tratamiento es ineficaz. En las inversiones recurrentes hace falta paciencia, porque debes volver a empezar desde el principio y completar toda la secuencia de tratamiento. También debes reexaminar las posibilidades de que se esté dando cada tipo de inversión, y tratar cualquier alteración que creas que te impide triunfar.

Cuando comprendas los distintos tipos de inversión, podrás identificar de qué maneras específicas saboteas las situaciones en tu vida. La relación cuerpo/mente es algo muy concreto. Por lo tanto, cuanto más específico seas, mejores resultados obtendrás. En general, suele ser necesario repetir el tratamiento de la inversión psicológica en los casos de adicción, de personas muy competitivas, y cuando el problema te deja sin energía. Si tu problema está asociado con emociones como la vergüenza, la culpa, la apatía y la pesadumbre crónica, tu nivel de energía probablemente será muy bajo. Esto exigirá que tengas paciencia. Debes estar dispuesto a tratar a diario durante varias semanas para eliminar el problema. En cualquier caso, el tratamiento siempre te reportará algún beneficio.

Tratamiento de las inversiones psicológicas

Como hemos venido comentando, antes de practicar las secuencias de tratamientos de los capítulos siguientes, tienes que averiguar si existe alguna inversión psicológica, porque impedirá la eliminación del problema. Cuando sufres una inversión, el primer paso es aceptarte y aceptar que tienes un problema. Esto no significa que no vayas a cambiar, sino que, antes de cambiar, debes aceptarte con tus fallos.

Las preguntas siguientes están diseñadas para ayudarte a averiguar qué tipo de inversión podría estar afectándote. Muchas de estas preguntas están dirigidas a tu mente inconsciente, de modo que no te permitas dudar cuando respondas. Lo más probable es que la primera respuesta sea la correcta. El objetivo de este análisis es ayudarte a entender las creencias subyacentes que te impiden conseguir tus objetivos. Si sufres una inversión energética en un área particular, impedirá que el tratamiento sea eficaz. Es esencial que esas creencias sean exploradas en cada problema que intentes eliminar. Tal vez descubras que tienes distintas creencias asociadas con distintos problemas.

Cuando hayas completado el análisis para un problema particular, usa los tratamientos que se facilitan para corregir cualquier trastorno que sabotee tu vida. A continuación, localiza y usa inmediatamente la secuencia de tratamiento para ese problema particular. Si esperas —aunque sólo sea cinco o diez minutos— antes de emplear la secuencia de tratamiento, puede reproducirse la inversión y bloquear el tratamiento. Una vez que has tratado tus desequilibrios energéticos, es más improbable que se reproduzca la inversión. Si se produce un retraso después de tratar una inversión, simplemente vuelve a tratarla antes de usar la secuencia de tratamiento adecuada.

Después de tratar una inversión, debes pasar inmediatamente a la secuencia y tratar el problema que te inquieta.

Averiguar la inversión masiva

- a. Piensa en tu vida en general a lo largo del último año. Sientes que has sido
_____ desgraciado
_____ feliz
_____ no estás seguro
- b. ¿Hay dos o más partes de tu vida que sean negativas, como tu trabajo y tus relaciones?
- c. ¿Has estado crónicamente deprimido?
- d. ¿Tienes una adicción a largo plazo o una «personalidad adictiva»?
- e. ¿Son los sentimientos de vergüenza, culpa, apatía o pena duradera problemas importantes para ti?

Si has respondido «sí» a cualquiera de estas preguntas, esto puede indicar que tienes una inversión masiva (inversión de toda la vida), que hace que muchos aspectos de tu vida sean negativos. Su presencia queda confirmada por el hecho de que tus problemas son crónicos y multifacéticos.

Tratamiento

Encuentra el punto dolorido (PD) en la parte izquierda de tu pecho (véase diagrama 3). Frota ese punto mientras piensas o pronuncias en voz alta tres veces: «Me acepto a mí mismo profundamente, con todos mis problemas y limitaciones». Aunque ahora mismo no te lo creas, repítetelo igualmente. De hecho, cuanto menos te lo creas, más importante es que sigas este tratamiento. Tienes que repetir este tratamiento diariamente, y cada vez que vayas a usar uno de los tratamientos descritos en los capítulos siguientes.

Cuando se trata una inversión masiva, es habitual que salgan a la superficie otras inversiones que también tienen que ser tratadas. Harán falta muchos tratamientos para la inversión masiva antes de que la energía se vuelva progresivamente más positiva. En cualquier caso, irás sintiendo un cambio y un alivio paulatino cada vez que te trates. Lo preocupante es que las inversiones masivas tienden a reproducirse repetidamente,

Tratamiento de las inversiones psicológicas

Como hemos venido comentando, antes de practicar las secuencias de tratamientos de los capítulos siguientes, tienes que averiguar si existe alguna inversión psicológica, porque impedirá la eliminación del problema. Cuando sufres una inversión, el primer paso es aceptarte y aceptar que tienes un problema. Esto no significa que no vayas a cambiar, sino que, antes de cambiar, debes aceptarte con tus fallos.

Las preguntas siguientes están diseñadas para ayudarte a averiguar qué tipo de inversión podría estar afectándote. Muchas de estas preguntas están dirigidas a tu mente inconsciente, de modo que no te permitas dudar cuando respondas. Lo más probable es que la primera respuesta sea la correcta. El objetivo de este análisis es ayudarte a entender las creencias subyacentes que te impiden conseguir tus objetivos. Si sufres una inversión energética en un área particular, impedirá que el tratamiento sea eficaz. Es esencial que esas creencias sean exploradas en cada problema que intentes eliminar. Tal vez descubras que tienes distintas creencias asociadas con distintos problemas.

Cuando hayas completado el análisis para un problema particular, usa los tratamientos que se facilitan para corregir cualquier trastorno que sabotee tu vida. A continuación, localiza y usa inmediatamente la secuencia de tratamiento para ese problema particular. Si esperas —aunque sólo sea cinco o diez minutos— antes de emplear la secuencia de tratamiento, puede reproducirse la inversión y bloquear el tratamiento. Una vez que has tratado tus desequilibrios energéticos, es más improbable que se reproduzca la inversión. Si se produce un retraso después de tratar una inversión, simplemente vuelve a tratarla antes de usar la secuencia de tratamiento adecuada.

Después de tratar una inversión, debes pasar inmediatamente a la secuencia y tratar el problema que te inquieta.

Averiguar la inversión masiva

- a. Piensa en tu vida en general a lo largo del último año. Sientes que has sido
 - _____ desgraciado
 - _____ feliz
 - _____ no estás seguro
- b. ¿Hay dos o más partes de tu vida que sean negativas, como tu trabajo y tus relaciones?
- c. ¿Has estado crónicamente deprimido?
- d. ¿Tienes una adicción a largo plazo o una «personalidad adictiva»?
- e. ¿Son los sentimientos de vergüenza, culpa, apatía o pena duradera problemas importantes para ti?

Si has respondido «sí» a cualquiera de estas preguntas, esto puede indicar que tienes una inversión masiva (inversión de toda la vida), que hace que muchos aspectos de tu vida sean negativos. Su presencia queda confirmada por el hecho de que tus problemas son crónicos y multifacéticos.

Tratamiento

Encuentra el punto dolorido (PD) en la parte izquierda de tu pecho (véase diagrama 3). Frota ese punto mientras piensas o pronuncias en voz alta tres veces: «Me acepto a mí mismo profundamente, con todos mis problemas y limitaciones». Aunque ahora mismo no te lo creas, repítetelo igualmente. De hecho, cuanto menos te lo creas, más importante es que sigas este tratamiento. Tienes que repetir este tratamiento diariamente, y cada vez que vayas a usar uno de los tratamientos descritos en los capítulos siguientes.

Cuando se trata una inversión masiva, es habitual que salgan a la superficie otras inversiones que también tienen que ser tratadas. Harán falta muchos tratamientos para la inversión masiva antes de que la energía se vuelva progresivamente más positiva. En cualquier caso, irás sintiendo un cambio y un alivio paulatino cada vez que te trates. Lo preocupante es que las inversiones masivas tienden a reproducirse repetidamente,

y requieren numerosos tratamientos. De hecho, las inversiones masivas requieren tratamientos diarios antes de poder estar seguro de que has eliminado el problema.

Averiguar la inversión profunda

¿Cuál de las afirmaciones siguientes define con precisión el problema que quieras tratar?

- Superaré este problema.
- Seguiré teniendo este problema.

Si tu respuesta ha sido «seguiré teniendo este problema», puede que estés sufriendo una inversión profunda. Esto significa que a nivel profundo te crees incapaz de superar tu problema. Para ayudarte a cambiar esa creencia, debes potenciar tu orgullo y tu confianza en ti mismo.

Tratamiento

Mientras piensas en la situación en la que se da tu problema, golpéate suavemente encima del labio superior, justo debajo de la nariz (DN), y repite tres veces: «Me acepto a mí mismo aunque nunca consiga superar este problema».

Averiguar una inversión específica

¿Cuál de las declaraciones siguientes define con más precisión el problema que deseas tratar?:

- Estoy preparado para eliminar este problema.
- No estoy preparado para eliminar este problema.

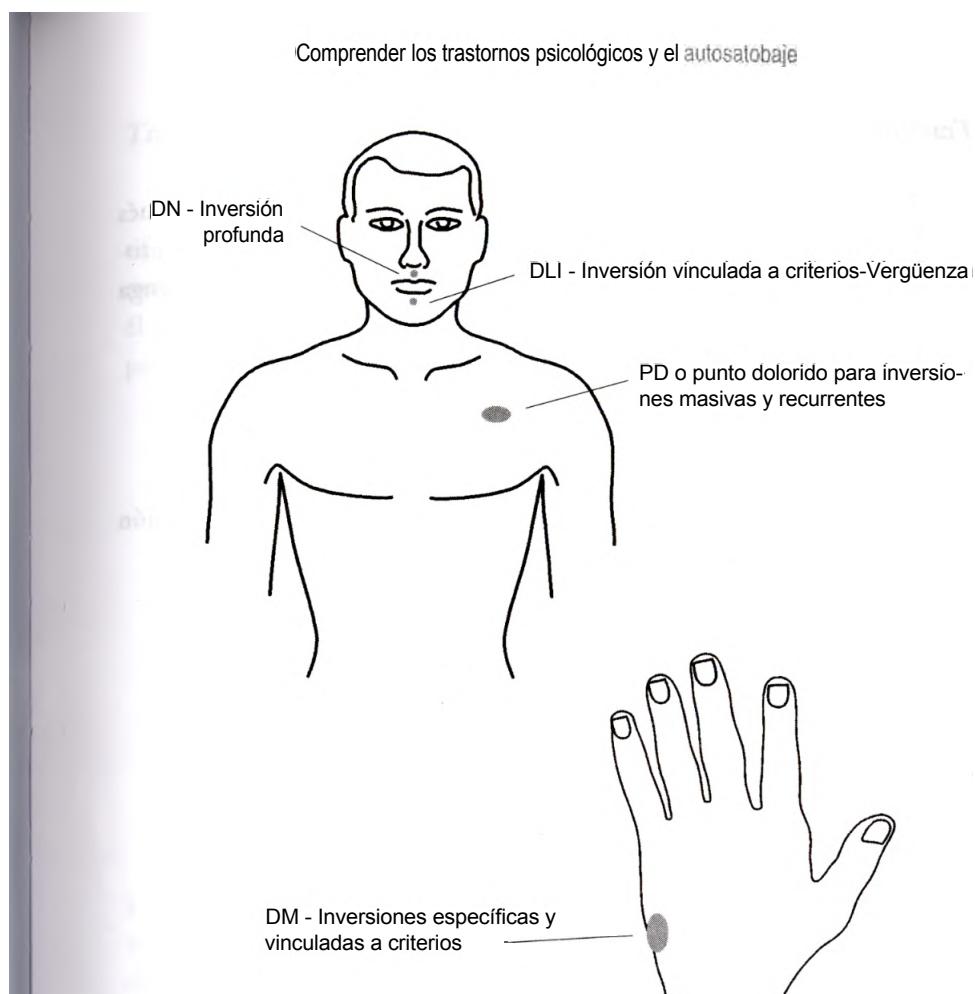


Diagrama tres: Puntos de tratamiento para inversiones específicas.

En algunos casos se dan varios problemas a la vez, y es posible que no estés preparado para eliminar uno de ellos. Si has respondido que no estás preparado, puede que desees hacer una lista de tus problemas, clasificándolos en el orden que, en tu opinión, sería mejor resolverlos. No es necesario que empieces por tratarte el problema que más te molesta. Es decir, podría ser más fácil empezar tratándote los asuntos menos frustrantes.

Tratamiento

Piensa en la situación donde se presenta el problema y después golpéate suavemente en el lado de la mano (BM) mientras piensas o pronuncias tres veces en voz alta: «Me acepto profundamente aunque tenga este problema».

Averiguar las inversiones vinculadas a criterios

Determina cuál de las afirmaciones siguientes define con precisión el problema que quieras tratar.

1.

Merezco superar este problema.

No merezco superar este problema.

2.

Siento que es seguro superar este problema.

Siento que no es seguro superar este problema.

3.

Tengo miedo de enfrentarme a este problema.

No tengo miedo de enfrentarme a este problema.

4.

Me sentiré mal si supero este problema.

No me sentiré mal si supero este problema.

5.

Me permito superar este problema.

No me permito superar este problema.

6.

Haré lo que sea necesario para superar este problema.

No haré lo que sea necesario para superar este problema.

Tratamientos

De las preguntas anteriores, selecciona las que consideres que identifican mejor tu problema y asocia su número con el de una de las afirmaciones siguientes. Mientras piensas en tu problema o en la situación a él asociada, golpéate suavemente el punto del lado de la mano (BM) y piensa tres veces para ti mismo:

«Me acepto profundamente aunque»:

1. Merezco tener este problema.
2. No resulta seguro que supere este problema.
3. Me da miedo superar este problema.
4. Me sentiré mal si supero este problema.
5. No me permito superar este problema.
6. No haré lo que sea necesario para superar este problema.

Ejemplo de un tratamiento de la inversión psicológica

Imagina que has experimentado mucho rechazo en tu vida personal y que te sientes frustrado o enfadado con un acontecimiento de tu vida social actual. Después de revisar las preguntas sobre las inversiones, decides que no sólo te sientes rechazado, sino que crees que seguirás teniendo este problema (inversión profunda). Tu razonamiento es que, aunque experimentas rechazo, estás confuso porque no sabes por qué ocurre ni cómo atajarlo. Cuando sufres una inversión es muy habitual no entender lo que estás haciendo mal ni cómo solucionar el problema.

Para tratar una inversión profunda, golpéate suavemente en el labio superior, justo debajo de la nariz (DN) y repítete tres veces: «Me acepto aunque nunca supere este problema». Puedes personalizar la afirmación y decir: «Me acepto aunque nunca deje de sentirme rechazado».

Este puede parecer un tratamiento extraño, pero debes aceptar tu situación, es decir, que te sientes rechazado, antes de poder cambiar tu vida. Cuando te hayas tratado la inversión, estarás preparado para usar las secuencias de tratamiento específicas para el rechazo y eliminar el desequilibrio energético que está causando tu problema. Si sigues sintiéndote

enfadado por antiguas situaciones, también tendrás que usar la secuencia de tratamiento para el enfado.

Es posible que tengas que repetir esta secuencia de tratamiento para asegurarte un éxito permanente a largo plazo, aunque sentirás más confianza inmediatamente y es menos probable que busques personas que te rechacen. Además, podrás enfrentarte mejor al rechazo, y buscar gente y situaciones que te den apoyo en el futuro.

Cuando hayas identificado cualquiera de las inversiones anteriores y las hayas tratado, puede que identifiques otras creencias que te impidan cambiar. Una vez más, identifica el tipo de inversión y trátala.

Resumen

No puedes cambiar un problema de tu vida a menos que estés dispuesto a aceptar que, en cierta medida, participas en su creación. Puedes tener problemas que no sean culpa tuya, sin embargo, la respuesta que les des es clave para poder afrontarlos. El núcleo de la inversión psicológica es que si tus niveles de energía son muy bajos debido a problemas del pasado, la energía con la que abordes cualquier situación específica puede volverse negativa. Cuando esto ocurre, tu visión de la situación y tus ideas para resolver el problema pueden quedar distorsionadas. Si sufres una inversión, sabotearás el objetivo que intentas conseguir conscientemente. Y sin embargo tus creencias y conductas del momento te parecerán apropiadas. Por eso es esencial tratar cualquier posible inversión antes de emplear los tratamientos energéticos específicos.

Si un tratamiento energético resulta ineficaz, la culpable suele ser la inversión psicológica. En este capítulo hemos examinado los principales tipos de inversiones y los tratamientos idóneos. Una vez que has aprendido a tratar las inversiones, ya estás preparado para leer los capítulos sobre problemas específicos y utilizar las secuencias de tratamiento correspondientes para eliminarlos. Recuerda, si sufres una inversión psicológica, los tratamientos energéticos para problemas específicos no serán eficaces. Por tanto, trátate siempre las inversiones antes de usar otros tratamientos para eliminar problemas concretos.

Todo el mundo



tiene miedo
de algo

En realidad hay dos miedos: la herida original, surgida muy atrás, y el miedo a renunciar a nuestras defensas y tener que afrontar el dolor, de modo que nuestro miedo se convierte en un obstáculo que nos ocupamos de mantener.

MERLE SHAIN

«¡Sin miedo!» y «Simplemente hazlo» son dos lemas populares que ejemplifican la idea culturalmente aceptada de que no has de pensar en ti mismo como individuo fóbico o temeroso. El mensaje es que deberías ser capaz de dominar la situación, detener el miedo, salir ahí fuera y hacer que las cosas ocurran. Sin embargo, hemos aprendido que ser intrépido en un área de la vida no significa ser inmune al miedo en otras. Por ejemplo, un bombero es capaz de entrar voluntariamente en un edificio en llamas para salvar la vida de otras personas, lo cual es una actitud valiente y admirable. Pero el mismo bombero puede quedarse paralizado de miedo ante la idea de montar en avión.

Muchas situaciones, como volar, que pueden ser sobrellevadas fácilmente por la mayoría de los niños, pueden intimidar seriamente a individuos intrépidos en muchas áreas de su vida. Ésta es la naturaleza de los

miedos y de las fobias: lo que produce pánico a una persona no tiene efecto en otra. Los miedos y las fobias tienen poco que ver con si una persona es débil o falta de coraje. Más bien, están relacionados con los desequilibrios energéticos. Cuando te trates los desequilibrios energéticos podrás afrontar mejor la presencia del miedo en tu vida.

Una estrategia común para afrontar miedos es evitar las situaciones que los producen y aceptar esa parte de ti. Por desgracia, los miedos y fobias no son fáciles de superar, y su existencia tiene muy poco que ver con la lógica. La gente tiende a sentirse avergonzada por no poder superar sus miedos, en particular si son socialmente inaceptables. En realidad, la mayoría de las personas no están dispuestas a afrontar sus miedos sin contar con algún tipo de ayuda terapéutica.

En este capítulo, te ayudaremos a vencer tus miedos por medio de la psicología energética. Abordaremos las fobias comunes, como el miedo a los insectos o a volar, así como otros miedos que te impiden triunfar en el terreno deportivo, en el trabajo y otras situaciones intimidantes.

¿Cómo empiezan los miedos?

Algunos miedos tienen su origen en un único suceso traumático, otros parecen aprendidos, y también los hay que forman parte de nuestros mecanismos de defensa naturales. Podríamos buscar el origen de algunos miedos, como el de imaginar que hay monstruos en el armario. Cuando estás en la oscuridad, tu menor capacidad de interpretar los ruidos y los contornos creados por las sombras o ciertos objetos puede provocar una respuesta de miedo porque tu principal sentido —la vista— es incapaz de proporcionarte seguridad. ¿No es misterioso que niños que nunca han visto un monstruo (y no importa cuántas veces hayas mirado dentro del armario) crean que hay algo peligroso? La mayoría de la gente tiene un miedo natural a lo desconocido, pues éste es un dispositivo de seguridad diseñado para protegernos.

Los miedos también pueden generarse a partir de un incidente traumático. Si una persona sufre un accidente automovilístico, por ejemplo, puede que empiece a tener miedo a conducir, o incluso a montar en coche. Este tipo de miedo es fácil de comprender. Es decir, si alguien ha

sufrido un grave accidente de coche, al ponerse en la misma situación recrea las condiciones existentes cuando se produjo el trauma inicial.

Otros miedos son aprendidos, y generalmente reflejan creencias sociales. Por ejemplo, algunas personas tienen miedo a ser abducidas por extraterrestres. En estos casos, una información precisa y la experiencia pueden ayudar a borrar el miedo. Sin embargo, muchas veces, las personas se sienten avergonzadas, y no buscan la ayuda externa que les ayudaría a eliminar sus miedos.

Una teoría relacionada con la energía dice que el miedo puede heredarse a través de la energía sutil. Un modo de pensar en esto es imaginar que tu tatarabuelo sufrió un suceso traumático que te ha sido transmitido en forma de fobia o miedo. Por ejemplo, si se cayó desde lo alto de un árbol y a partir de ese momento evitó los lugares elevados, ese incidente puede haber sido el comienzo del problema. Generaciones después, ahora tú tienes miedo a las alturas sin ser consciente de su causa.

William McDougall (1938) llevó a cabo uno de los experimentos más largos de la historia de la psicología. Su experimento duró más de quince años y sugirió claramente que los animales pueden tener miedos heredados. Si es así, ¿por qué no los tendría el ser humano? Creas o no en la transferencia de energías sutiles, recuerda que muchas veces es imposible averiguar la causa de un miedo o fobia. Cualquiera que sea tu teoría preferida, estará llena de lagunas. Lo que es cierto para una persona no siempre es aplicable a otra.

¿Has pensado alguna vez en por qué existe el miedo? En algunos casos, los miedos impiden a las personas conseguir objetivos importantes. Por ejemplo, el miedo al éxito puede ser un reflejo del miedo a contraer nuevas cargas. Es decir, la persona siente que, cuando alcance cierto nivel de ingresos o cierta posición, se verá obligada a asumir más responsabilidades. Evitando tanto el éxito como las responsabilidades, el miedo se convierte en una herramienta de autosabotaje.

El origen de los miedos y fobias es complejo, pero la buena noticia es que con la psicología energética no necesitas entender tus problemas para eliminarlos. Si te tratas tus miedos de uno en uno, al final llegarás a la raíz de tu problema, que también acabarás eliminando. La psicología energética no exige que reexamines tu vida; es un proceso simple y rutinario que será eficaz cuando identifiques tus miedos.

Identifica tus miedos

Identificar y afrontar el miedo generalmente es un proceso que dura toda la vida. Cuando trates un miedo, tu crecimiento y tu desarrollo personal te llevarán inevitablemente a abordar y resolver otros.

Existen diversas formas de identificar los miedos que te impiden crecer. Jeffers (1987) divide los miedos en tres niveles:

1. El primer nivel incluye los miedos que te ocurren a ti, como el miedo a envejecer o el miedo a morir, y los miedos causados por una acción que debes llevar a cabo, como hacer un examen.
2. El segundo nivel de miedos implica tu sentido del yo, e incluye el miedo al rechazo o a tratar con personas intimidantes.
3. El último nivel es lo que subyace a todos los demás miedos: la creencia de que no puedes manejar las situaciones de tu vida.

Según Jeffers, el nivel tres es el núcleo de todos los miedos. Ella usa la frase: «*Puedo afrontar...*» para examinar los miedos. Por ejemplo, si alguien va a realizar una entrevista de trabajo y tiene miedo de no conseguir el empleo, eso se traduciría en: «*Puedo afrontar no conseguir este trabajo*». Según Jeffers, el miedo a no poder manejar una situación es el que crea las sensaciones de miedo. Aunque en cierta medida estamos de acuerdo con esta posición, nosotros creemos que, en último término, lo que causa el miedo y los pensamientos temerosos es una alteración energética subyacente. El objetivo de este capítulo es ayudarte a eliminar la ansiedad y las sensaciones asociadas a tus miedos.

Desde el punto de vista de la psicología energética, las personas situadas en los niveles uno y dos pueden sufrir inversiones específicas o vinculadas a criterios, mientras que es más probable que el nivel tres refleje una inversión masiva. Las inversiones que dan origen a estos niveles de miedo deben ser tratadas antes de aplicar los tratamientos energéticos. De otro modo, como se ha indicado anteriormente, las secuencias de tratamiento no serán eficaces.

Deberías identificar y anotar los miedos que influyen en tu vida, así como un breve ejemplo de la situación que te da miedo. Podría ser algo tan simple como: «Me siento avergonzado de no poder hacer (algo)». O

podría tratarse de un miedo que te impide conseguir un objetivo importante. Si tu miedo es complejo, deberías identificar y anotar todos los temores que contribuyen a ese miedo complejo. Por ejemplo, si tienes miedo a envejecer, también es posible que tengas miedo a morir, a las oportunidades perdidas, o al hecho de que ciertos acontecimientos deseados no van a ocurrir en tu vida. En el caso de los miedos complejos, es posible que tengas que tratar cada problema individualmente para sentirte aliviado.

Cuatro fobias y miedos

En las páginas siguientes, dividimos el miedo en cuatro grupos y abordamos cada uno de ellos individualmente. No es que estos grupos sean radicalmente diferentes unos de otros, pero, para conseguir resultados con los tratamientos de la psicología energética es importante ser todo lo específicos que podamos. Los cuatro grupos de miedos son:

1. Fobias básicas, por ejemplo el miedo a los insectos, a los animales, a los ascensores, a las alturas, a volar.
2. Miedos relacionados con otras personas: hacer un examen, miedo al éxito, a hablar en público, a conocer gente nueva.
3. Miedo a las situaciones intimidantes.
4. Ataques de pánico.

El apartado de tratamientos también se divide en cuatro áreas. El objetivo es proporcionar tratamientos que aborden la mayoría de los miedos que sufre la gente; algunos de ellos tienen elementos comunes. Si tu miedo concreto no aparece en la lista, localiza el grupo más parecido y usa la secuencia correspondiente para tratarlo. Es importante indicar que la psicología energética sólo te librará de miedos que *no sean realistas*. El miedo es una reacción saludable cuando estás en una posición peligrosa y verdaderamente amenazante.

Miedos y fobias básicos

El primer grupo de miedos incluye el miedo a los insectos, a los animales, a las alturas, a los ascensores o a volar. El tratamiento para cada uno de ellos es idéntico. Comentamos brevemente cada situación y a continuación facilitamos los tratamientos correspondientes.

Miedo a los insectos

Llegado el calor, es inevitable que encuentres un insecto en tu hogar o, peor aún, él te encuentre a ti. Si eres alérgico a las picaduras de los insectos —por ejemplo de las abejas— tu miedo es natural y en cierta medida comprensible. Imaginaremos que tu objetivo es no tener un ataque de pánico, pues el pánico aumenta las probabilidades de que el insecto te pique. Ahora bien, si tu miedo se extiende a todos los insectos, incluso a los que no pueden hacerte daño, se trata de un miedo irracional. La mayoría de los miedos relacionados con los insectos son irracionales.

Miedo a los animales

Éste es un miedo muy similar al de los insectos, especialmente en el sentido de que es un miedo irreal o irracional. Es natural ponerte nervioso en la proximidad de grandes perros rabiosos que puedan atacarte físicamente, aunque el pánico no te ayudará, y lo más probable es que empeore las cosas. De modo que tienes que evaluar la situación. ¿Puede hacerte daño ese animal que temes? ¿Es probable que te lo haga? Recuerda, la psicología energética te librará de los miedos *que no sean realistas*. Por ejemplo, los grandes perros rabiosos seguirán siendo causa de preocupación. La buena nueva es que puedes eliminar los miedos poco realistas asociados con animales como ratones, gatos y perros que no sean peligrosos.

Miedo a las alturas

El miedo a las alturas es un miedo muy común, que mucha gente soluciona evitándolas. De hecho, a veces, a la gente le cuesta entrar en contacto con sus sentimientos de miedo porque han aprendido muy bien a evitarlos. En ese caso, es posible que tengas que encontrar una situación segura en la que reactivar el miedo para poder tratarlo. Lo que suele ocurrir en el miedo a las alturas es que cuando sales al balcón y te asomas a la barandilla, empiezas a experimentar la sensación de que estás perdiendo el control. Una de las posibles razones de que tengas esa sensación es que, cuando te asomas, las líneas del edificio desde el que estás mirando convergen al acercarse al suelo. Esta perspectiva de líneas convergentes puede crear sensaciones molestas. También es posible que te asalten pensamientos de caer o saltar. Estas sensaciones incómodas crean los pensamientos negativos que te atemorizan.

Cuando tratas el miedo a las alturas, el objetivo es eliminar el sentimiento negativo asociado con esa sensación. Hecho esto, es menos probable que surjan pensamientos negativos. Puedes usar la secuencia que se facilita para todas las demás fobias y miedos. Sin embargo, no debes tratar únicamente el miedo a las alturas en general, sino también las sensaciones molestas que experimentes, como el miedo a saltar o a caer, y el miedo a perder el control. Si piensas en cada uno de ellos y evalúas lo que sientes, podrás discriminar cuáles deben ser tratados.

El resultado será distinto para cada persona. Algunos necesitan tratamientos prolongados, porque el miedo a las alturas crea unos estímulos visuales muy fuertes. En cualquier caso, el tratamiento sólo requiere unos minutos y siempre te ofrecerá algún alivio. Si sabes que vas a estar en algún lugar alto, asegúrate de tratarte con anterioridad. Y, como siempre, trátate antes las inversiones.

El miedo a los ascensores

Debes identificar claramente en qué consiste tu miedo a los ascensores. ¿Es algo que te pone fuera de control? ¿Tienes miedo de estar en un espacio cerrado (claustrofobia)? ¿Se basa tu miedo en la sensación

física que experimentas cuando vas montado en el ascensor? ¿Imaginas que ocurrirá algo malo, como que el ascensor se detendrá entre dos pisos y te quedarás atrapado? Cuanto más identifiques los pensamientos y creencias asociados con tu miedo, más rápida y completamente podrás resolverlos con los tratamientos de la psicología energética.

El miedo a volar

Esta situación es similar al miedo a los ascensores, aunque aquí intervienen algunos elementos adicionales. Debes tratar cada una de las posibles razones de tu miedo, como el miedo a despegar y a aterrizar, el miedo a perder el control, el miedo a las turbulencias durante el vuelo, el miedo a sentirte atrapado en un espacio cerrado y los pensamientos catastróficos de todo tipo. Algunos piensan que el miedo a volar y el miedo a las alturas son lo mismo, pero en realidad son muy diferentes. La mayoría de las personas que tienen miedo a las alturas se sorprenden de no experimentar ese miedo cuando miran por la ventanilla del avión. Eso se debe a que no detectan líneas convergentes (que son la principal causa del miedo a las alturas).

Secuencia de tratamiento para los miedos básicos

1. Piensa en una situación que te dé miedo. Debe ser un hecho único y específico, como tener una abeja en la habitación, estar en un espacio cerrado o montar en coche. Procura ser lo más concreto posible. Por ejemplo, es más eficaz tratarte de un miedo a los pastores alemanes que de un miedo a los perros en general. Evalúa tu nivel de miedo en una escala de 0 a 10, donde 10 representa el máximo nivel de incomodidad y 0 indica que no hay ninguna incomodidad en absoluto.
2. Trátate la posible inversión golpeándote repetidamente en el lado de la mano (BM) o frotándote el punto dolorido (PD) mientras piensas o pronuncias tres veces la afirmación: «Me acepto profundamente aunque tenga miedo de (nombra tu miedo).» También

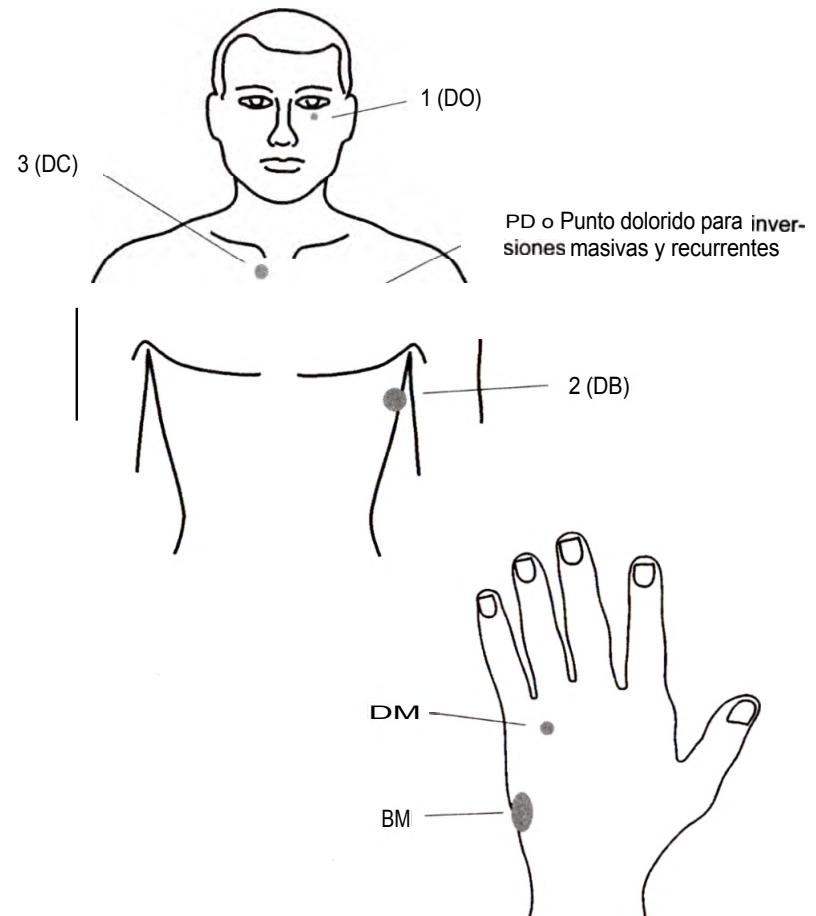


Diagrama cuatro: Miedo a los insectos, a los animales, a las alturas, a los ascensores y a volar.

Secuencia de tratamiento para las fobias y miedos básicos

Meridiano	Localización
Bajo el ojo (DO)	1 Debajo del centro del ojo, en la punta del hueso.
Bajo el brazo (DB)	2 Quince centímetros por debajo de la axila.
Bajo la clavícula (DC)	3 Dos centímetros y medio por debajo de la clavícula, cerca de la garganta.

es conveniente que te des golpecitos en el lado de la mano (BM), o frotarte el punto dolorido (PD), mientras dices: «Me acepto a mí mismo con todos mis problemas y limitaciones.»

3. Mira el diagrama 4 y la figura que contiene para identificar la localización de los puntos Debajo del ojo (DO), Debajo del brazo (DB), y Debajo de la clavícula (DC). Cuando pienses en el elemento temido (no ahondes tanto que experimentes una gran incomodidad durante el proceso), golpéate cinco veces en cada uno de esos puntos, en el orden siguiente: 1, 2, 3. Golpea únicamente con la fuerza suficiente para sentir el punto. Los golpecitos no deberían causarte ningún dolor.
4. Una vez más, evalúa el nivel de tensión en una escala de 0 a 10 (debería surgir un número en tu mente). Si no se ha producido ninguna reducción, vuelve al paso 2 y repite la secuencia. Si no se produce ninguna reducción después de tres intentos, lo más probable es que ésta no sea la secuencia adecuada para este problema, o puede que haya otra creencia saboteadora (una inversión) que requiera corrección. (Véase paso 8).
5. A continuación, haz el Equilibrador del Cerebro (BB) tocándote repetidamente en la parte posterior de la mano (DM) mientras giras los ojos primero en la dirección de las agujas del reloj, después en la dirección contraria y seguidamente entonas una melodía, cuentas hasta cinco, y vuelves a entonar la melodía.
6. Repite la secuencia de golpecitos: 1, 2, 3.
7. Una vez más, evalúa tu nivel de incomodidad de 0 a 10. Debería ser aún menor. Cuando la incomodidad esté en la banda de entre 0 y 2, salta al paso 9. A veces tendrás que repetir el tratamiento varias veces mientras imaginas tu miedo —o incluso estando en la situación real— antes de sentir un completo alivio de la tensión.
8. Mientras siga reduciéndose el nivel de miedo, continúa con la secuencia hasta que quede muy poco o ninguno. Si el tratamiento se bloquea en algún punto, esto indica una mini-inversión. Trátala tocándote el canto de la mano (BM), junto al dedo meñique, mientras repites tres veces: «Me acepto profundamente aunque siga teniendo este problema».

9. Cuando el nivel de tensión está entre 0 y 2, plántate la posibilidad de practicar el Giro de Ojos (ER) para reducir aún más la tensión o completar los efectos del tratamiento. Para ello, golpéate suavemente en el dorso de la mano (DM), mantén la cabeza erguida y, moviendo sólo los ojos, mira al suelo y después levanta lentamente los ojos hacia el techo.

Según nuestra experiencia, un único tratamiento puede bastar para eliminar todos los problemas asociados con el miedo, aunque también hemos encontrado miedos que tienen que ser tratados varias veces durante dos o tres semanas antes de quedar completamente eliminados. Además, es conveniente que te trates en cuanto sepas que vas a encontrarte con el elemento o en la situación que podría darte miedo. Una vez memorizada la secuencia de tratamiento, podrás tratarte cuando sientas que el miedo empieza a volver.

El primer paso siempre es intentar tratar el miedo (o la fobia) mismo. Si después de varios intentos la secuencia de tratamiento no produce los resultados deseados, te animamos a examinar tus creencias: ¿Qué te estás diciendo a ti mismo respecto a tus miedos? ¿Crees que podrías sufrir algún daño? ¿Imaginas que podría pasarte lo peor en esa situación de temor? Ser consciente de tus creencias te ayudará a romper cualquier hábito que ayude a perpetuar el problema. Por otra parte, te resultará mucho más fácil cambiar tus creencias cuando completes el tratamiento energético de los aspectos más obvios de tu miedo.

Evaluar la eficacia de los tratamientos

Es importante evaluar la eficacia de un tratamiento. En la mayoría de situaciones podrás hacerlo fácilmente con la ayuda de un amigo. Por ejemplo, cuando te hayas tratado un miedo, ponte en una situación en la que te resulte cómodo comprobar la eficacia del tratamiento. Si tienes miedo a los ascensores, por ejemplo, puedes montarte en un ascensor con un amigo y subir o bajar un solo piso. Este método de evaluación tiene una excepción: montarse en un avión. En este caso, puedes comprobar si la técnica empleada ha tenido éxito usándola para otro miedo y viendo el

comportes así. Puede haber diversas razones que expliquen tu conducta, y debes examinar cada una de ellas antes de decidir cuál es la que te está bloqueando. Es apropiado sentir cierta ansiedad cuando tienes que hacer un examen para el que no has estudiado.

Nuestra experiencia indica que puede haber una serie de razones que produzcan ansiedad en ambas categorías. En la primera situación, puede tratarse de pura ansiedad asociada a los exámenes, dado que lo llevas preparado, pero empiezas a sentir pánico cuando comienzas el examen. Sin embargo, en la segunda situación, puede que hayas saboteado tus posibilidades de éxito no estudiando para las pruebas, mostrándote impaciente, o teniendo miedo al éxito. Si te resulta difícil estudiar durante largos períodos de tiempo, podría ser útil practicar la secuencia siguiente antes de tratarte la ansiedad asociada a los exámenes.

Tratamiento para la impaciencia cuando se estudia para un examen

Imagina que vas a estudiar durante dos horas. Date ligeros golpecitos debajo de la nariz (DN en el diagrama 5) y repite tres veces: «Me acepto aunque soy incapaz de estudiar dos horas seguidas». A continuación, date golpecitos en el lado de la mano (BM) o frótate el punto dolorido (PD) repitiendo tres veces: «Me acepto a mí mismo aunque me impaciento cuando me pongo a estudiar y lo dejo». A continuación, date cinco golpecitos sobre la ceja (CC). Si esto no reduce considerablemente tu impaciencia, usa el tratamiento para la impaciencia y la frustración del capítulo 12. Por último, completa la secuencia de tratamiento para la ansiedad asociada a los exámenes.

Tratamiento para la ansiedad asociada a los exámenes

1. De entre las siguientes propuestas, identifica el ejemplo que mejor describe tu situación:

a. Cuando vas a hacer el examen, te pones tan nervioso que no puedes dar lo mejor de ti.

b. Anticipas el fracaso a algún nivel, o no te aceptas cuando tu calificación baja de cierto número. Por ejemplo, crees que: «Si saco una nota por debajo de tanto, soy un fracaso».

Ahora piensa en la situación que genera ansiedad y evalúa tu nivel de ansiedad en una escala de 0 a 10, donde 10 representa la máxima tensión y 0 indica que no hay ninguna tensión en absoluto.

2. Trátate las posibles inversiones tocándote repetidamente en el lado de la mano (BM) o frótate el punto dolorido (PD) mientras piensas o dices tres veces: «Me acepto profundamente aunque me quedo bloqueado cuando me examino». O, «me acepto profundamente aunque no obtenga una puntuación alta en este examen». También podría ser útil tocarse el lado de la mano (BM) o frotarse el punto dolorido (PD) mientras se pronuncia: «Me acepto a mí mismo con todos mis problemas y limitaciones». Siempre es mejor hacer la declaración con tus propias palabras.
3. Mira el diagrama 5 y el esquema que le sigue para identificar dónde están situados los puntos Debajo del ojo (DO), Debajo del brazo (DB), y Debajo de la clavícula (DC). Mientras piensas en la ansiedad que te producen los exámenes (sin entrar tanto en ella que te produzca alguna incomodidad), date cinco golpecitos en cada uno de estos puntos. Golpéalos en el orden siguiente: 1,2,3. Golpéalos únicamente con la fuerza necesaria para sentirlos. Los golpecitos no deberían causarte ningún dolor.
4. Una vez más, evalúa la tensión que sientes en una escala de entre 0 y 10, (debería surgir un número en tu cabeza). Si no se produce una reducción, vuelve al paso 2 y repite la secuencia. Si no se produce ninguna reducción después de tres intentos, probablemente ésta no es una secuencia de tratamiento adecuada para ese problema, o bien existe otra creencia saboteadora (una inversión) que requiere corrección. (Véase paso 8).
5. A continuación, practica el Equilibrador del Cerebro (BB) dándote golpecitos repetidamente en la Parte posterior de la mano (DM), mientras giras primero los ojos en el sentido de las agujas del reloj, después en el sentido contrario, entonas una melodía, cuentas hasta cinco y vuelves a susurrar la melodía.

6. Repite otra vez la secuencia: 1, 2, 3.
7. Una vez más, evalúa tu nivel de tensión, dándole una puntuación de entre 0 y 10. Debería ser aún menor. Cuando el nivel de tensión esté en una banda de entre 0 y 2, pasa al punto 9. A veces tendrás que repetir varias veces la secuencia de tratamiento mientras imaginas —o incluso estando en la situación **real**— que tu miedo no afecta tu rendimiento.
8. Mientras se produzca alguna reducción del nivel de ansiedad, continúa con la secuencia de tratamiento hasta que quede muy poca o ninguna. Si el tratamiento se estanca en algún punto, esto indica una mini-inversión. Trátala tocándote en el dedo menique de la mano (BM) mientras repites tres veces: «Me acepto profundamente, aunque aún no haya resuelto completamente este problema.»
9. Cuando el nivel de ansiedad esté entre 0 y 2, considera la posibilidad de practicar el Giro de ojos (ER), para seguir reduciendo la tensión o para completar los efectos del tratamiento. Para ello, date golpecitos en la parte posterior de la mano (DM), mantén la cabeza erguida y, moviendo únicamente los ojos, mira al suelo y eleva lentamente los ojos hacia el techo.

Hablar en público y conocer gente nueva

Aunque no hemos comentado directamente la cuestión de hablar en público o de conocer gente nueva, la fórmula y los tratamientos son idénticos a los usados para tratar la ansiedad. Mientras abordamos brevemente cada una de las situaciones siguientes, recuerda que el miedo al éxito es una inversión, y debe ser tratada como tal, porque te impide triunfar y podría ser tu manera personal de sabotearte.

Hablar en público

Cuando hablas en público, estás asumiendo un riesgo y permitiendo que el auditorio te evalúe. Es posible que hayas tenido experiencias

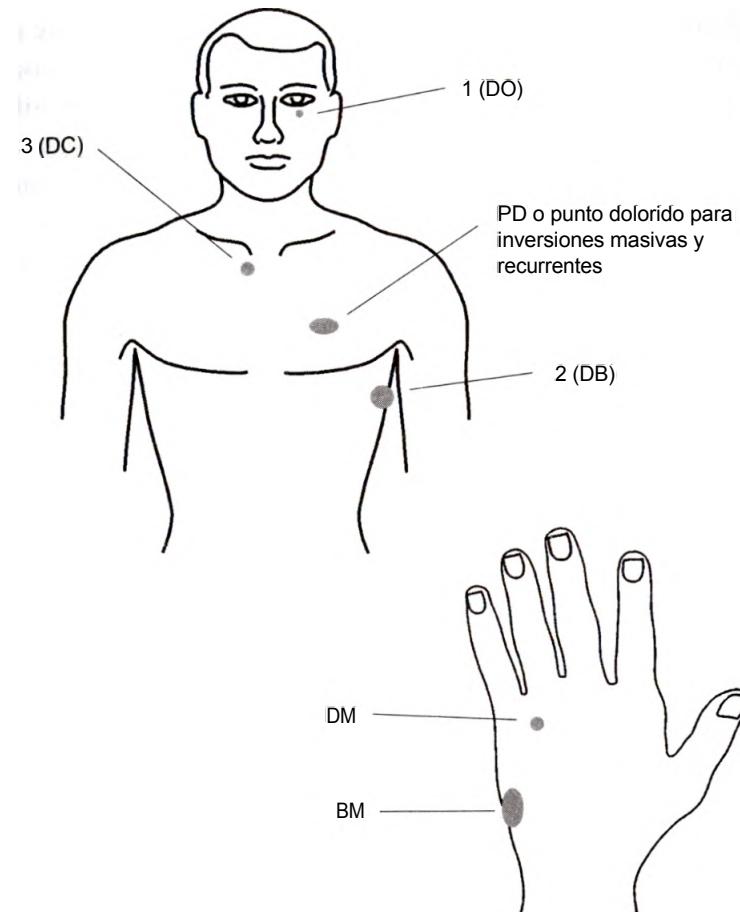


Diagrama cinco: Miedo a los exámenes, a hablar en público y a conocer gente nueva.

Secuencia de tratamiento para la ansiedad asociada a los exámenes

Meridiano	Localización
Debajo del ojo (DO)	1 Bajo el centro del ojo, en la punta del hueso.
Debajo del brazo (DB)	2 Quince centímetros por debajo de la axila.
Debajo de la clavícula (DC)	3 Dos centímetros y medio por debajo de la clavícula, cerca de la garganta.

negativas en el pasado, como la de sentirte bloqueado o sentir que se te queda la mente en blanco. Tal vez creas que esto puede volver a pasar, o te preocupe que a los asistentes no les guste tu discurso. Debes identificar y tratar cada creencia saboteadora antes de dar comienzo a la secuencia de tratamiento. Por ejemplo, tócate en el lado de la mano (BM) mientras repites tres veces: «Me acepto profundamente aunque tenga miedo de que a este público no le guste mi discurso». A continuación piensa en la situación de hablar en público y evalúa tu nivel de ansiedad. Seguidamente, usa la secuencia de tratamiento para la ansiedad asociada a los exámenes, sustituyendo las afirmaciones empleadas por otras específicas de la situación de hablar en público.

Conocer gente nueva

Cuando conoces a una persona nueva, estás siendo evaluado. Debes decidir lo que quieras de ese encuentro. ¿Quieres gustar a la persona o quieras que te haga un favor? Aunque una cita es diferente de una reunión de negocios, los sentimientos suelen ser parecidos. Una vez más, el primer paso es identificar cualquier creencia saboteadora, como «no soy lo suficientemente bueno», o «esto nunca funciona en mi caso». Cuando hayas tratado estas inversiones, emplea la secuencia de tratamiento para la ansiedad asociada a los exámenes. Si no experimentas ninguna reducción, puede deberse a que te sientes intimidado cuando conoces gente nueva en un entorno particular. En tal caso, usa la secuencia de tratamiento para la intimidación que se facilita en el apartado siguiente.

Situaciones amenazadoras

Una de las situaciones más difíciles de superar es no ser sincero contigo mismo cuando te hallas en una situación amenazadora. Esto abarca circunstancias de muchos tipos, pero todas están causadas esencialmente por la misma idea: crees que puedes resultar herido. Resulta fácil sentirse avergonzado o turbado cuando crees que no has sido sincero contigo mismo. En cualquier caso, lo más probable es que estos sentimientos

estén causados por antiguas heridas emocionales no resueltas. Lo más típico es que las heridas emocionales se produzcan cuando estás, o crees estar, desvalido. Más adelante, aunque has adquirido recursos o aptitudes para afrontar situaciones similares, sigues reaccionando del mismo modo que cuando quedaste traumatizado por la experiencia original. Es importante recordar que las heridas emocionales crean desequilibrios energéticos que te impiden dar lo máximo de ti en estas situaciones. De hecho, es muy probable que puedas superar las situaciones amenazadoras mejor de lo que crees.

Otra consideración a tener en cuenta para afrontar con éxito las situaciones intimidantes es que algún miedo no identificado puede haber afectado tu sentido del yo, lo que podría haber provocado un bloqueo en tu vida. En tal caso debes averiguar qué miedo o situación intimidante te impide conseguir los resultados deseados. Deberías tratar todos los problemas asociados que puedas identificar.

Tratamiento de la intimidación

Como siempre, cuando uses los tratamientos de la psicología energética, debes intentar ser tan específico como puedas. Tal vez quieras analizar cómo «fabricas» las situaciones amenazadoras, es decir, ¿qué ingredientes generan intimidación para ti? He aquí algunos ejemplos:

- Alguien tiene poder emocional o físico sobre ti.
- Alguien puede darte algo que necesitas.
- Das a otra persona poder sobre ti y responden en consecuencia.
- Alguien se muestra agresivo y no te respeta.
- No te crees capaz de conseguir el éxito.

1. Piensa en una situación amenazadora. La primera pregunta que tienes que plantearte es: ¿Cómo respondo ante una situación así? ¿Respondo con ira, me siento en silencio, hago lo que me dicen, o me convierto en participante activo de algo que no quiero hacer? Hay muchas situaciones que podríamos examinar, pero los tratamientos siempre son los mismos. Esto tiene que ver contigo

y con cómo respondes a las situaciones. Siempre habrá situaciones intimidantes en tu vida, pero cuando identifiques tus miedos y las creencias a ellos asociadas, podrás eliminar esos obstáculos en tu camino hacia una vida mejor.

Selecciona un problema específico y evalúa tus sentimientos de intimidación en una escala de 0 a 10, donde 10 indica el nivel de máxima tensión y 0 indica que no hay ninguna.

2. A continuación se dan algunos ejemplos de situaciones y creencias intimidantes. Trátate una posible inversión dándote golpecitos en el lado de la mano (BM) o frotándote el punto dolorido (PD) mientras piensas o pronuncias una de las afirmaciones siguientes tres veces seguidas:

- «Me acepto a mí mismo aunque piense que las personas con poder son mejores que yo.»
- «Me acepto a mí mismo aunque no sea yo mismo cuando trato de conseguir y obtener lo que quiero.»
- «Me acepto a mí mismo aunque creo que me sentiré herido.»
- «Me acepto a mí mismo aunque dé a otros poder sobre mí.»
- «Me acepto a mí mismo aunque no sea lo suficientemente bueno como para tener éxito en... (nombre/descripción).»

Si puedes identificar cualquier otra situación o creencia amenazadora, inclúyela. Trátate las posibles inversiones dándote golpecitos en el lado de la mano (BM) o frotándote el punto dolorido (PD) y repitiendo tres veces: «Me acepto a mí mismo aunque... (describe la situación intimidante).» También puede ser conveniente darte golpecitos en el punto BM o en el PD mientras dices: «Me acepto a mí mismo con todos mis problemas y limitaciones.»

3. Mira el diagrama 6 y el esquema que le sigue para identificar la ubicación de los puntos de la ceja (CC), debajo del ojo (DO), debajo de la nariz (DN), debajo de la clavícula (DC), y dedo meñique (UM). Mientras piensas en una situación intimidante (no entres tanto en la experiencia como para sentir una gran incomodidad), date golpecitos cinco veces en cada uno de estos puntos. Date los golpecitos en el orden siguiente: 1, 2, 3, 4, 5. Tócate

Todo el mundo tiene algo de miedo

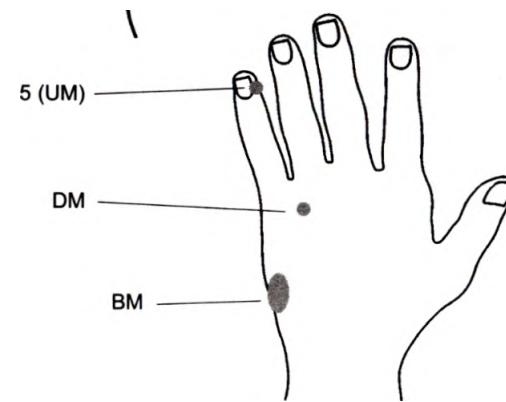
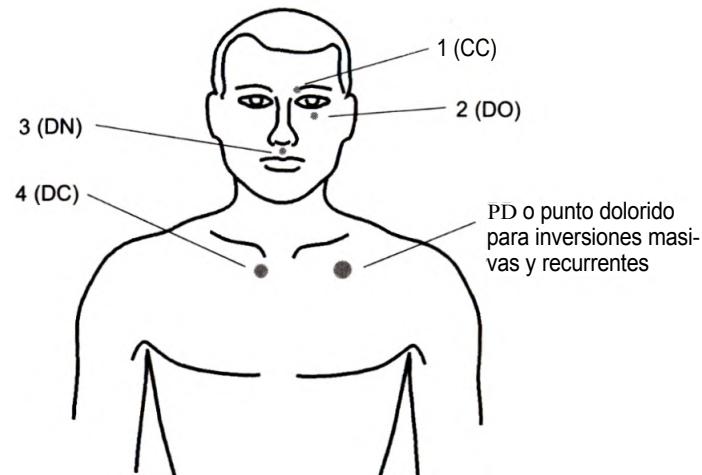


Diagrama seis: Situaciones intimidantes.
Secuencia de tratamiento para la intimidación

Meridiano	Localización
Ceja (CC)	1 Principio de la ceja, cerca del puente de la nariz.
Debajo del ojo (DO)	2 Debajo del centro del ojo, en la punta del hueso.
Debajo de la nariz (DN)	3 Encima del labio superior y debajo del centro de la nariz.
Debajo de la clavícula (DC)	4 Dos centímetros y medio por debajo de la clavícula, cerca de la garganta
Dedo meñique (UM)	5 Dentro de la punta del dedo meñique, en el lado interno.