

Taller síntomas físicos y dolor con Tapping

2.a sesión

En esta segunda sesión vamos a presentar tres aspectos que hay que abordar para liberar los síntomas físicos de larga duración.

1. La relación trauma dolor
2. Las creencias limitantes que lastiman la vida
3. Ayuda al cuerpo para sentirse mejor (estado emocional)

1.- Trauma y dolor

¿Los traumas del pasado causan el sufrimiento doloroso que sientes hoy? Claro, tiene sentido que los traumas pasados contribuyan al dolor que experimentamos ahora si el trauma pasado causó lesiones físicas que aún no han sanado.

¿Pero qué hay del trauma emocional cuando éramos niños? Y qué experiencias pasadas nos han dejado asustados y sufriendo incluso décadas después... mucho después que la lesión "debería" haber sanado?

Ahora, después de décadas de investigación, sabemos que el alivio del trauma es clave para el alivio del dolor. Están entrelazados, a pesar de que la mayoría de la gente no es consciente de esta conexión.

La conexión de estrés subconsciente

Investigadores de vanguardia en el campo del trauma y la neurología han encontrado que nuestros cuerpos se convierten en "pre-acondicionamiento" debido a traumas tempranos. Incluso pequeños disgustos *que no se abordan* pueden hacer que el cuerpo sea más susceptible a futuras enfermedades, adicciones y dolor. Estos traumas no resueltos desencadenan en el cuerpo una respuesta perpetua al estrés que afecta a todo nuestro organismo... desde la mezcla química en nuestro torrente sanguíneo hasta la forma en que nuestro cerebro responde a cada estímulo.

Expertos en este campo como el Dr. Robert Scaer han notado que el trauma por su naturaleza es un shock para nuestro sistema, y parte de nosotros "se congela" en ese estado. El trauma nos hace sentir indefensos y fuera de control. Inunda nuestro cuerpo con ciertos químicos poderosos. Y si no hemos liberado el trauma, cada vez que lo recordamos, nuestro cuerpo recibe una dosis de esos mismos sentimientos y sustancias químicas del estrés original.

Aunque en nuestra infancia pudimos haber experimentado varios traumas, sólo se necesita un trauma sin resolver para que experimentemos a largo plazo:

- Patrones de desequilibrio emocional
- Patrones de retención física que conducen al dolor crónico
- Desconexión y disociación del cuerpo

Traumas grandes (T) y pequeños (t)

Los traumas no son sólo accidentes automovilísticos y la guerra o un gran terremoto. Para un niño pequeño perder a su madre en la tienda de comestibles puede ser traumático. También puede serlo el que el profesor se burle de él.

Si una experiencia negativa tiene un gran impacto o pequeña depende de muchos, muchos factores que están fuera de nuestro control (... al menos hasta que nos empoderemos con una técnica eficaz de alivio del trauma).

Así que si estás buscando alivio al dolor, es importante que tengas en cuenta los traumas que, ENTONCES, te causaron miedo y sufrimiento, para que puedas aliviarte a tí mismo AHORA.

¿Cómo puedes saber que un viejo trauma aún te afecta? Cuando al centrar tu atención en la experiencia, tu cuerpo responde con intensidad (ansiedad, miedo, náuseas, aumento del dolor, rigidez, ira, deseo de correr, etc.) o... te sientes desconectado de tu cuerpo, como si ya no estuvieras allí, o no quisieras estarlo.

¿Cómo se sienten los traumas viejos una vez resueltos? Sin dolor. Cuando los recuerdos ya no te causan dolor, culpa, vergüenza o sufrimiento.

Los traumas resueltos son como recordar el olor o el sabor de algo que una vez te hizo enfermarte, sin que te sientas enfermo del estómago AHORA.

Lo que significa que no "olvidas" ... pero ya no te afectan dolorosamente. En ese sentido, describirías la sensación como más "neutral" que "perturbadora".

La gran noticia es que las técnicas *energéticas* como EFT son una manera poderosa y efectiva de liberar traumas viejos y ayudar a nuestro cuerpo a liberar el estrés crónico. ***Tapping nos ayuda a establecer nuevos patrones de energía saludables.*** Y ha sido utilizado por miles y miles de personas para llevar una resolución profunda y permanente a traumas "viejos" (¡incluyendo los de esta mañana!)

Debido a que muchos traumas los viviste estando solo y sin apoyo, tener la ayuda de un entrenador fuerte y cariñoso o compañero de tapping puede hacer el proceso mucho más rápido y más fácil.

Hagamos tapping a continuación (Ten en cuenta que esto a menudo puede traer emociones fuertes, por lo que podrías necesitar el apoyo de un facilitador experimentado antes de continuar).

¿Dónde sientes dolor ahora mismo? Coloca la mano suavemente sobre esa área, y cierre los ojos, respira y simplemente "siente" (sondee suavemente) el área.

¿Cómo se siente? ¿frío? ¿Se siente enojado? ¿Se siente herido o triste? Sólo haz tu mejor conjetura sobre cuál podría ser la emoción, y vamos a hacer tapping.

Punto karate : A pesar de que esta parte de mi cuerpo duele, y puede haber algún trauma viejo almacenado aquí... Me amo y acepto profunda y completamente a mí mismo, y esta parte de mí.

Aunque no estoy seguro de cuál es el trauma... Estoy abierto a la claridad y la comprensión. Quiero sentirme mejor.

A pesar de que puede haber trauma en mi cuerpo, y eso me hace sentir asustada... Envío amor y consuelo a esta parte de mi cuerpo, y le pido que me ayude a liberar estos viejos sentimientos para poder sentirme mejor.

Ceja: Este dolor en mi cuerpo.

Lado del ojo: Este trauma en mi cuerpo.

Bajo el ojo: Estoy listo para liberarlo.

Bajo la nariz: Mi cuerpo lo ha estado sosteniendo todo este tiempo.

Barbilla: Esperando a que me dé cuenta.

Clavícula: ¡Gracias cuerpo!

Bajo el brazo: Te envío consuelo y amor.

Coronilla: Has sido fuerte para mí.

Ceja: Siento que te lastimes.

Lado de ojo: Por favor, dame claridad sobre lo que necesitas.

Bajo el ojo: Está bien dejar ir el pasado.

Debajo de la nariz: Está bien sentirse mejor.

Barbilla: Este trauma ha estado congelado durante mucho tiempo.

Clavícula: Pero ahora estoy a salvo.

Bajo el brazo: Agradezco a mi cuerpo por todo lo que ha hecho por mí.

Coronilla: Y lo invito a ayudarme a liberar este trauma ahora.

Respira hondo. Observa cómo sientes tu cuerpo, y cualquier pensamiento o recuerdo que pueda estar apareciendo. Puede ser bueno anotarlos para que puedas hacer Tapping, más adelante, cuando te sienta bien.

2.- Creencias subconscientes que podrían estar lastimando tu vida

¿Tus creencias afectan en cómo se siente tu cuerpo? ¡Sí! Los expertos dicen que hasta el 50 a 85% de nuestro dolor es causado por la angustia emocional. Y nuestras creencias tienen un gran impacto en las emociones negativas que sentimos crónicamente.

Nuestros cuerpos naturalmente quieren ser saludables, pero las emociones y creencias negativas intensifican nuestros niveles de estrés, inundan nuestro cuerpo con los químicos que se liberan cuando luchas o huyes, y envían vibraciones discordantes a cada célula.

Vamos a probar esto. Por un minuto, recuerda un momento en el que te sentiste culpable... Tal vez cometiste un gran error o lastimaste los sentimientos de alguien. Fíjate en cómo se siente tu cuerpo. ¿Se puso tenso? ¿pesado? ¿De repente te estás notando algún dolor?

¿Podría el cuerpo sentirse bien cuando te centras en la culpa? ¡No es posible!

Cuando surgen emociones negativas y creencias limitantes, nos sintonizan con el Canal del Sufrimiento. Mejor cambiar de canal.

Respira hondo. Mueve las manos. Siente los pies en el suelo.

Ahora, recuerda una época en la que te sentías tranquilo y feliz... una época en la que la vida fluía e hiciste algo de lo que estás muy orgulloso. ¿Cómo se siente tu cuerpo ahora? ¿encendido? ¿Feliz? ¿Tiene un poco más de un brillo saludable?

Para el cuerpo es más fácil sanar cuando se siente feliz. ¿Por qué no lo hace? La respuesta está en entender cómo y por qué el subconsciente se aferra a las energías negativas.

Muchas de nuestras creencias son subconscientes. Las aprendimos cuando éramos jóvenes y nunca las cuestionamos. Nuestro subconsciente se aferra a estas creencias hasta que las miramos conscientemente y las cambiamos. Pero nuestro subconsciente puede literalmente CEGARNOS a esas creencias si sentimos que las necesitamos para mantenernos a SALVO...

Veamos algunas creencias subconscientes comunes que la gente tiene sobre el dolor y la enfermedad.

a) No espero recuperarme

Esto puede parecerse ridículo. "Bueno, por supuesto que espero recuperarme! ¿Por qué si no, no estaría leyendo esto?!?"

Pero si una parte de ti ha aprendido esta creencia, puede estar obstaculizando tu progreso. Trata de decirlo en voz alta y ver si hay algún sentimiento de verdad en él... en cualquier parte de tu cuerpo.

Si parece cierta en cualquier nivel. Aprovecha esta creencia limitante, despeja el camino para permitirte más alivio haciendo tapping.

b) Merezo ser castigado

Si sientes que has hecho algo terrible, puedes creer que necesitas ser castigado. ¿Qué mejor manera de castigar a alguien que con *dolor*?

El dolor te impide hacer las cosas que amas o conectarte con las que te importan.

Trata de decir en voz alta, "Merezo ser castigado" y ve si se siente cierto en tu cuerpo.

¿Aparece algún pensamiento o recuerdo? ¿Por qué mereces ser castigado? Si tu mejor amiga hiciera lo mismo, en las mismas circunstancias, ¿la harías responsable en el mismo grado?

Al aprovechar las razones por las que "mereces" castigo, obtendrás claridad y comprensión (e incluso *una dosis de auto-perdón*).

c) ¡No es justo!

Si una parte de ti está muy enojada y frustrada porque estás sufriendo y eres incapaz de hacer lo que quieres, tienes demasiada energía atada en emociones destructivas. Luchar constantemente contra el sentimiento de injusticia acentúa el cuerpo y hace que sea más difícil sanar.

Podrías decir, "¡Por supuesto que estoy enojado! ¡No es justo!" ¡Ciertamente no estamos aquí para decirte que te mereces el dolor! Pero aprovechar la ira y la injusticia de la situación puede suavizar los sentimientos y reducir el estrés en tu cuerpo y mente. Cuando no estás luchando contra los sentimientos, a menudo puedes encontrar nuevas formas de ver los problemas, y es posible que encuentres que el alivio está más cerca de lo que pensabas. Al menos, relajarse puede ayudar a tu cuerpo a sentirse más tranquilo y utilizar su energía para mejorar en lugar de resistirse a la experiencia.

Estas son sólo tres creencias limitantes comunes. Los humanos son capaces de cualquier número de ellas. Uno de los grandes problemas con las creencias subconscientes es que tal vez ni siquiera sepamos que están allí!

3.- Ayuda a tu cuerpo a sentirse mejor cambiando tu estado emocional

La ansiedad aumenta la sensibilidad al dolor. También es cierto para la mayoría de nosotros que a medida que sentimos más dolor, nos ponemos más ansiosos. A medida que nos preocupamos más nos sentimos menos esperanzados sobre nuestro futuro.

Nuestros pensamientos se sintonizan con El Canal del Sufrimiento.

Desafortunadamente, la investigación muestra que esos *pensamientos ansiosos y deprimentes empeoran nuestro dolor*.

¡Esa es la definición de un círculo vicioso!

El tapping puede romper el ciclo, calmar las emociones angustiosas que rodean el dolor y, en realidad, reducir nuestra sensibilidad.

Cada vez que hacemos tapping cuando estamos en un estado emocional negativo y nos procuramos un poco de alivio, nos volvemos más *resistentes*. Las emociones negativas se vuelven más fáciles de cambiar cuanto más practicamos. El tapping regular y *persistente* ayuda a evitar que nos quedemos atascados en un "mal lugar".

Veamos algunos estados emocionales comunes que a menudo se presentan cuando estamos sufriendo.

a) Estoy tardando demasiado en sanar

Ignorar esta sensación de impaciencia no hará que desaparezca. Resistirlo sólo debilita tu energía. Pero hacer tapping en este estado emocional puede aliviar la intensidad. Comienza donde estás... con lo que sea que estés sintiendo honestamente. Acéptate donde estás. A medida que liberas este estado, es posible que te sorprendas gratamente al notar que eres más consciente de las maneras en que estás cambiando y con qué frecuencia te sientes mejor.

b) Me avergüenzo de mí mismo

Seamos sinceros, nuestra sociedad nos anima a "resistir" y a superar el dolor y la enfermedad. Cuando estamos lastimados, a menudo hay una vergüenza secreta: la idea de que debemos ser más valientes, más fuertes y tener más fuerza de voluntad. ¡Pero esa

misma fuerza de voluntad puede habernos expulsado del equilibrio y llevado al doloroso lugar en el que estamos ahora mismo!

¿Qué pasa si lo que tu cuerpo realmente necesita de apoyo? ¿Y si duele porque está lesionado y estresado y necesita atención? ¿Y si no tienes nada de qué avergonzarte?

c) Estoy muy solo

Estar sufriendo puede aislarte. Cuando te duele, tienes menos energía y entusiasmo por los eventos sociales, menos tiempo y concentración para hacer nuevos amigos y profundizar los que tienes.

El aislamiento es estresante para el cuerpo y la mente. Somos animales sociales y aunque cada uno de nosotros puede querer más o menos interacción, *la conexión afectiva es saludable.*

Al reconocer la soledad y aprovechar los sentimientos, puedes aliviar la tensión que la rodea. Puedes cambiar la soledad de una vergüenza oculta a una clara actitud de pedir más apoyo. Estar cerca de la gente también es menos estresante cuando estás en un lugar tranquilo y seguro.

Punto karate: A pesar de que estoy muy solo... Me amo profunda y completamente y me acepto a mí mismo.

A pesar de que todo este dolor me ha aislado, y estoy muy sola... Estoy abierta a cambiar esto, y me acepto a mí misma y a todo lo que siento.

A pesar de que estoy muy sola, y eso también duele... Estoy aprendiendo a liberar viejas creencias y traumas y eso deja más espacio para las personas en mi vida.

Ceja: Estoy muy sola. Lado del ojo: La soledad me duele el corazón. Bajo el ojo: Creo que estoy listo para liberarlo. Bajo la nariz: Estaba atascado. barcilla: Pero ahora tengo un nuevo apoyo. Clavícula: Y estoy curando mis emociones... Bajo el brazo: y mis creencias. Coronilla: Liberar viejos traumas.

Ceja: He estado muy sola. Lado del ojo: No he tenido la energía para conectarme. Bajo el ojo: Pero eso está cambiando. Bajo nariz: Y le pido a Dios que me ayude a buscar nuevos amigos... Barbilla: y volver a conectar con los viejos. Clavícula: Me estoy cuidando a mí mismo en un nuevo nivel. Bajo el brazo: Estoy abierto a un nuevo círculo de apoyo, Coronilla: Mientras ayudo a mi cuerpo a sentirse seguro y amado.

Respira hondo. Fíjate en cómo se siente tu cuerpo. Anota cualquier pensamiento o recuerdo que pueda estar apareciendo para que puedas Tapping cuando te sientas bien.

Al cambiar tu estado emocional, puedes cambiar lo sensible que eres al dolor, y la cantidad de angustia que tu cuerpo siente. Cuando estás sufriendo, a menudo es más difícil concentrarse y saber por dónde empezar. Tener una lista de problemas que se pueden aplicar, o un entrenador al que recurrir realmente puede ayudar.

4.- ¿Qué quiere decir tu dolor?

Nos estamos centrando en el dolor, pero esta técnica se puede usar para cualquier cosa. Se puede utilizar para tus pequeñas manchas rojas en la piel, el exceso de peso alrededor de tu vientre, un mareo en el estómago - cualquier cosa que tu cuerpo podría utilizar para indicarte. Es más fácil si comienzas centrándote en un pequeño dolor o incomodidad. Si has estado luchando con un dolor de espalda en un 8, 9, 10 durante dos décadas, ese no es el mejor lugar para comenzar.

Encuentra un lugar seguro y tranquilo. Concéntrate en un lugar en tu cuerpo que sea incómodo, donde haya una tensión o molestia. Cierra los ojos. Respira hondo lentamente. Deja que tu conciencia vaya del mundo exterior a dentro de tu propio cuerpo. Entra. Sigue tu respiración en tu cuerpo. Respira hondo.

Si puedes ubica la incomodidad de una manera fácil, para ello coloca las yemas de los dedos o la palma de tu mano (lo que te vaya bien) en ese lugar. Si no puedes llegar al lugar, centra tu atención en ello.

Ahora, como si le estuvieras preguntando a un amigo, pregúntale a esa parte de tu cuerpo: "¿Qué quieres decirme?"

Cállate un momento y deja que cualquier emoción o pensamiento fluya. Tu cuerpo puede susurrar al principio si no está acostumbrado a ser escuchado.

Tu cuerpo puede responder de diferentes maneras. Podrías sentir algo de resistencia. También puedes oír al crítico interno al principio. El crítico interno a veces será duro y rápido (y no sonará muy comprensivo). Reconoce aquello y ve más adentro. Permítete escuchar una voz más solidaria.

Si tuvieras una voz en el lugar en que estás centrado, ¿quién se preocupaba por ti y quería darte algo de información, qué podría decirte? También puedes imaginar que estás escuchando a un niño asustado decirte lo que le asustó. Trata de no ser exigente o impaciente... sólo suave y compasivo: "¿Qué te gustaría decirme?"

Esta parte de ti también puede darte una foto o darte un sentimiento que te recuerde algo. Algunas personas son más visuales y pueden ver en lugar de oír. ¡Incluso si acabas de hacer silencio, es un buen comienzo! Estás *aprendiendo a escuchar...* para llamar tu atención

sobre el lugar pacífico más allá del ruido y la autocrítica... y sintonizar tu inteligencia más profunda.

Ya sea que obtengas una respuesta ahora o no, pregunta a esa parte de tu cuerpo: "¿Qué necesitas?" A ver si obtienes una respuesta.

A ver si te dice: "Me gustaría descansar" o "Necesito un poco de amor". Podría pedir algo extraño. Nunca se sabe. Cada vez que obtienes respuesta, ¡maravilloso! Da gracias a tu cuerpo por comunicarse contigo.

Si puedes, dale a tu cuerpo lo que te pide o haz tapping en las emociones alrededor de lo que se avecina. Si no tienes claridad, trata de ser amable contigo mismo. ¡Tu cuerpo puede estar en shock de que realmente lo estés escuchando!

La buena noticia es que, con un poco de práctica, la habilidad se desarrollará. También podrías tener cierta resistencia a sintonizar, especialmente si tienes miedo de lo que tu cuerpo podría decir o querer.

Esta técnica puede tomar un poco de tiempo para aprenderse, pero vale la pena el tiempo y el enfoque. Tu propia orientación interior personal es la mejor manera absoluta para que sepas lo que es mejor para ti... lo que TU cuerpo necesita AHORA (incluso cuando son las 3 de la mañana).

También estás cambiando la relación entre Tú y tu Cuerpo. Cuando estamos sufriendo, podemos sentir que el cuerpo está trabajando contra nosotros (tal vez incluso es nuestro enemigo). Al tratar el cuerpo como si fuera un amigo necesitado, toda la dinámica energética cambia de conflicto a asociación, de la discordia a la curación.

Vamos a hacer tapping para ayudarnos a despejar los bloques para aprender este nuevo enfoque.

Punto karate: A pesar de que soy realmente resistente a escuchar mi cuerpo, y no estoy realmente seguro de querer escuchar lo que tiene que decir, todavía soy una buena persona y tal vez esto vale la pena intentarlo.

A pesar de que no estoy recibiendo esto de inmediato, no escuché nada, y eso realmente me frustra (o lo escuché, y no lo creí, o lo escuché, y es confuso - siéntase libre de cambiar las palabras a lo que le contaviera), sigo siendo una buena persona, y estoy aprendiendo a amar y aceptar y escuchar mi cuerpo.

A pesar de que soy muy resistente a escuchar lo que tiene que decir, estoy abierto a establecer una mejor relación con mi cuerpo.

Ceja: ¿Y si mi cuerpo dice lo que no quiero oír?

Lado del ojo: ¿Y si dice algo que no puedo hacer?

Bajo el ojo: Tengo miedo.

Bajo la nariz: Supongo que podría escuchar un poco.

Barbilla: No puede ser peor que lo que está pasando en este momento.

Clavícula: Hace tiempo que no escucho mi cuerpo.

Bajo el brazo: Siempre puedo dejar de escuchar...

Coronilla: ¡No estoy seguro de querer hacer esto!

Ceja: Podría ser bueno saber qué traería alivio.

Lado del ojo: No puedo estar más perdido de lo que estoy ahora.

Bajo el ojo: Tal vez me pida algo agradable.

Bajo la nariz: Tal vez me dé una buena idea.

Barbilla: ¿Y si mi relación con mi cuerpo mejora.

Clavícula: Me gustaría sentirme mejor.

Bajo el brazo: Estoy abierto a intentarlo de nuevo.

Coronilla: Y no tengo que hacer lo que dice mi cuerpo.

Respira hondo y fíjate en cómo te sientes. ¿Tu cuerpo se siente más alerta? ¿Más abierto?
¿Más curioso?

Esta guía interna se puede utilizar para mucho más que aliviar el dolor. Y aprenderlo puede abrir muchas puertas. Si estás en el proceso de aprender a escuchar a tu cuerpo, está bien pedir ayuda!