TAPPING

LA SOLUCIÓN EN TUS DEDOS

Cipriano Toledo

INDICE

Prólogo 7

Introducción 9

Historia del Tapping 11

Cómo funciona el Tapping 13

Cuáles son los puntos y dónde están 20
Más cosas sobre los puntos y los golpecitos. 23
Cómo dar los golpecitos 23
Cómo se hace una ronda completa 24

Cómo hacer una sesión de Tapping de principio a fin 27

Preparación 27
Una pregunta mas 32
Tratamiento. 33
Los hilos 36
Las crisis en Tapping 38

Otros Conceptos Importantes 41

Ganancias secundarias 41
Creencias limitantes. 43
Efectos secundarios 46

Diferentes formas de aplicar el Tapping 47

Alternativa a los golpecitos 50

Precauciones 53

Cuando el Tapping parece no funcionar 55

Pequeños y grandes trucos 56
Respiración Piko Piko 60

Aplicaciones 63

Conflicto de partes 63
Tapping diferido 65
Dinero 68
Espiritualidad 74
Fobias 75
Amaxofobia 77
El duelo 81
Vidas pasadas 83
Cáncer 84
Personas difíciles 85
Lavadoras 88
Aprendizaje 90
Exámenes 92
Fracasos 94
Cistitis intersticial 97
Alergias 98
Menopausia 101
Perros, gatos, caballos y peces 103
Niños 105
Adolescentes 111
Mi mama es mía 112
Creatividad 114
Me como las uñas 115
Técnica rápida para el tabaco 116
No me gusta la cebolla 119
Mi padre y su pie 121

Preguntas que suelen hacerme en los cursos 123

Epílogo 133

PROLOGO

Crecí viendo hacer Tapping a mi padre, pero como buen adolescente no dejaba que él me lo hiciera a mí (aunque he de confesar que, sin que me viera, yo lo hacía para algunas cosas en mi habitación).

Hoy el Tapping forma parte de mi rutina y de la caja de herramientas terapéuticas que uso en mis consultas.

Hace un par de años, entre mi padre y yo montamos el curso *Mentes ricas mentes pobres,* al que asistieron más de 6.000 personas. Si tenía alguna duda sobre la eficacia del Tapping, ahí se disipó. Cada día nos dedicábamos a trabajar con Tapping todos los problemas que iban surgiendo –y he de decir que surgían muchos–, pero a su vez veíamos que esas dificultades, por casualidad o por el Tapping, se iban resolviendo. Incluso cuando una semana antes del evento teníamos menos de 2.000 personas inscritas, nosotros estábamos convencidos de que el pabellón estaría lleno. Fue una dura prueba para esta técnica, ya que ni la fecha ni el lugar, 7 de julio en Badalona, eran los más propicios para un evento de esa magnitud, pero sin duda superó mis expectativas.

Me consta que este es un libro sin paja y que Cipriano ha puesto todo de su parte para que quien lo lea pueda aprender a usar el Tapping y beneficiarse de su eficacia.

Finalmente, ya que tengo la oportunidad de escribir este prólogo, quiero darle las gracias a mi padre por todo lo que ha luchado, me ha enseñado, y por todo lo que nos queda por hacer juntos.

EDUARDO TOLEDO

INTRODUCCION

Me caí por unas escaleras y me destrocé un hombro. A raíz de aquello acudía regularmente a un osteópata que siempre me hacía esperar. En su sala de espera solo había revistas en inglés, y mi inglés es de bachillerato español.

Uno de esos días, ojeando una revista vi un artículo que hablaba de Tapping. Era apenas media página y tenía una sola foto con los puntos de la cara. Empecé a hacer Tapping con lo que había entendido y el resultado fue increíble; ni el osteópata ni yo salíamos de nuestro asombro. Había mejorado más en veinte minutos dándome golpecitos sin entender bien lo que hacía que en más de dos meses de sesiones.

Con este libro aprenderás a usar el Tapping... y entonces la pelota estará en tu tejado. El Tapping solo tiene un problema... que funciona. Piensa bien si lo vas a leer, porque a partir de ahora no podrás quejarte, y si alguna vez lo haces, escucharás mi voz en tu cabeza diciendo: «*Haz Tapping, ¡vago!*».

Este libro no habla, ni enseña psicología; si eso es lo que buscas matricúlate en una facultad. Este libro solo habla de cómo solucionar problemas.

Cipriano Toledo

HISTORIA DEL TAPPING

Roger J. Callahan, psicólogo clínico fallecido recientemente, fue el descubridor de lo que bautizo como TFT (*Thought Field Therapy*), Terapia del Campo del Pensamiento, hace ahora prácticamente treinta años.

Contaba que la primera persona a la que se la aplicó fue una paciente llamada Mary con la que prácticamente había agotado sus recursos terapéuticos. Mary tenía una fobia muy intensa al agua y en una de las sesiones comentó que tenía una mala sensación en el estómago. El doctor Callahan tenía conocimientos de acupuntura y estaba interesado en terapias de tipo energético. Entonces, y antes de empezar la sesión, se le ocurrió darle unos golpecitos debajo del ojo con la intención de aliviar la molestia (debajo del ojo comienza el meridiano de acupuntura correspondiente al estómago).

Lo que sucedió después fue increíble. De repente Mary tuvo la convicción de que su miedo había desaparecido. Estuvieron haciendo pruebas, incluso se acercaron a la piscina que tenía el doctor Callahan, comprobando que la fobia que había acompañado a Mary durante años había desaparecido en un instante.

A raíz de este hecho Callahan comenzó a investigar y creó unos protocolos de secuencias específicas para diferentes problemas de tipo emocional, a los que llamó «alogaritmos». Cada «alogaritmo» era usado para un tipo de problema determinado.

Años después, un alumno suyo llamado Gary Craig hizo unos cambios que hicieron la terapia más sencilla: en vez de usar solo unos determinados puntos para un tipo determina-

do de problema, empezó a usar todos los puntos para todos los problemas.

El otro cambio que introdujo, también con la intención de hacerlo más sencillo, fue utilizar siempre una secuencia concreta para solucionar lo que Callahan llamó «reverso psicológico» y que impedía en algunos casos que el Tapping funcionara. Callahan lo usaba solo en algunos casos mientras que Craig lo usaba siempre.

Estos dos cambios –más supongo que un mejor marketing– hicieron que la EFT (nombre con el que Graig rebautizó la TFT), se convirtiera en una técnica mundialmente conocida.

En este libro vamos a llamarla «Tapping», que es como se la conoce de forma genérica, y haremos una mezcla de ambas técnicas en base a mi experiencia y a la de mis colaboradores y alumnos en su aplicación, adaptándola a una idiosincrasia no anglosajona.

COMO FUNCIONA EL TAPPING

Empezaré por decir que no tengo la menor idea de cómo o por qué funciona el Tapping, y personalmente es algo que me da exactamente igual; para mí, lo realmente importante es que funcione y de eso no tengo la menor duda, y ello en base a los miles de casos documentados que existen sobre su eficacia en USA, los cientos y cientos de casos reportados durante años por las personas que aprendieron Tapping conmigo y, por supuesto, a mi experiencia personal y a la de mi equipo tratando casos de todo tipo.

También confirman mi certeza en el funcionamiento del Tapping algunos experimentos, como el realizando el 7 de julio de 2012, donde más de 6.000 personas dirigidas por mí hicieron Tapping juntas y cuyos resultados algún día me atreveré a publicar.

Sin embargo (y como espero que después de leer este libro tú también hagas Tapping), es bueno que tu mente lo entienda de alguna forma y tenga algo a lo que «agarrarse».

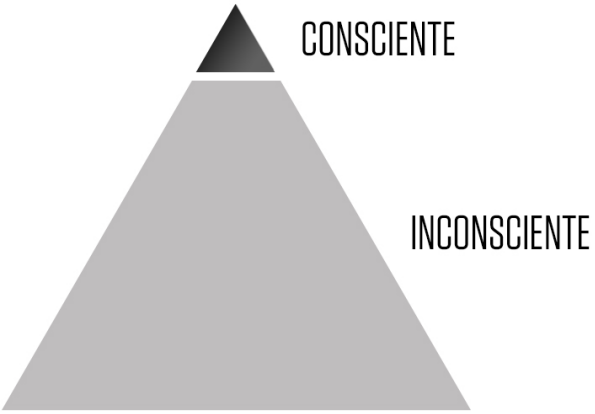
Para ello hemos de partir de un concepto, que aunque inconcreto y poco explicable, nos ayudará. El concepto es «desequilibrio energético».

Vaya por delante que yo nunca he visto uno, aunque a nuestra mente le valdrá. Roger Callahan llamaba a este concepto «perturbación en el campo del pensamiento». De una manera u otra servirá a nuestro propósito.

Para explicar el funcionamiento del Tapping vamos a poner como ejemplo el de una persona que tiene fobia a las arañas. Una fobia es un miedo irracional y compulsivo hacia algo, en el caso que nos ocupa a las arañas. (Aunque, si

lo pensamos bien, la que debería tener miedo es la araña; si ponemos a un hombre de 70 kilos armado con un periódico o una zapatilla a combatir con un bichito cuyo peso no llega a 0,5 gramos, las posibilidades de este son muy escasas. Pero si ese hombre tiene fobia a las arañas... Creedme, será la araña quien gane el combate).

En fin, supongamos que nuestro aguerrido combatiente, harto de perder con la araña, decide solucionar el problema.



El triángulo representa a la persona que padece la fobia; la parte oscura es la parte consciente de su mente y la gris el inconsciente.