UN ENFOQUE REVOLUCIONARIO
PARA PERDER PESO

LA DIETA TAPPING

DESCUBRE EL PODER DE LAS
TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL (TLE)
A TRAVÉS DE ESTE SENCILLO
MÉTODO DE DIGITOPUNTURA

Carol Look
Jill Cerreta

LIBROS CÚPULA

LA DIETA TAPPING

Descubre el poder de las
TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL (TLE)
a través de este sencillo método de digitopuntura

Carol Look
Jill Cerreta

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Publicado originalmente por Adams Media, una división de F+W Media, Inc., con el título *The Tapping Diet*.

© Carol Look, 2015

Primera edición: enero de 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2200-6
D. L: B. 24.823-2015

Impresión: Romanyà-Valls
Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Índice

Agradecimientos 7
Introducción 9

PARTE I. Introducción al tapping

Capítulo 1. ¿Qué es el tapping? 17
Capítulo 2. Llegar a la raíz del problema 29
Capítulo 3. El tapping orientado a la pérdida de peso 61
Capítulo 4. Cumple con tu plan diario de tapping 89
Capítulo 5. Guiones de ejemplo de tapping 119

PARTE II. Introducción a la alimentación sana

Capítulo 6. Conceptos básicos de la alimentación sana 147
Capítulo 7. Las recetas 171
Epílogo 227
Apéndice: Tabla de conversión métrica 231
Sobre las autoras 235

Capítulo 1
¿Qué es el tapping?

En este capítulo aprenderás la historia de la técnica del tapping, la cual se conoce formalmente por el nombre de «Técnica de Liberación Emocional» o TLE. Basado en la ancestral práctica de la acupuntura, el tapping combina las teorías de la medicina china con la psicología moderna para crear un sistema innovador orientado a la resolución de las respuestas al estrés, que pueden llevar a todo tipo de problemas emocionales o físicos, incluida la ingesta excesiva de alimentos. No sólo aprenderás qué es el tapping, sino también por qué funciona.

Además, desarrollaremos paso a paso el proceso real del tapping para que puedas entender cómo utilizar la técnica. No es complicado, sólo requiere que te des unos pequeños golpes con las puntas de los dedos en varias partes de la cara y del cuerpo mientras recitas afirmaciones e intenciones, pero requiere práctica y comprender cómo crear las afirmaciones e intenciones necesarias para que funcione bien. Descubrirás que el tapping puede ser útil para enfrentarte a muchos de los retos emocionales y físicos a los que quizá te expongas.

LA EVOLUCIÓN DEL TAPPING

El tapping se conoce formalmente como «Técnica de Liberación Emocional» o TLE. Creada en la década de los noventa por Gary Craig, un asistente para el rendimiento personal de California, la TLE es una

técnica simple que requiere que el cliente se centre en un reto emocional mientras se golpea con los dedos en puntos de acupuntura que se conocen desde hace siglos en la medicina tradicional china. La energía vital de cada persona, o chi, fluye por su cuerpo a través de meridianos o circuitos de energía. Si ésta se bloquea, la persona puede sufrir una enfermedad física o emocional. Síntomas como el dolor, el miedo, la ansiedad o el estrés pueden ser señales de que hay un bloqueo entre tus meridianos de energía. Los profesionales de la medicina china aplican agujas de acupuntura en puntos de esos meridianos y los síntomas desaparecen. En las terapias de TLE y tapping usamos las puntas de los dedos en lugar de las agujas para romper esta congestión emocional o de energía.

La TLE está basada en una técnica de la década de los ochenta llamada Terapia Holística del Campo del Pensamiento (THCP), la cual utiliza también el golpeo de los puntos de acupuntura. Esta terapia fue creada por el doctor Roger Callahan, un psicólogo clínico de California. La TLE es una versión más sencilla de la misma técnica. Craig, como Callahan antes que él, creía que cuando liberamos la energía bloqueada a causa de nuestros pensamientos negativos o nuestros conflictos emocionales, nuestros síntomas físicos o emocionales desaparecen. Estudios recientes parecen confirmar que golpear en los puntos de acupuntura alivia la clásica respuesta del «luchar o salir huyendo» que se dispara instantáneamente cuando se cree que algo es estresante o cuando se piensa que se está en peligro.

TOMA NOTA

El primer paciente con el que tuvo éxito el doctor Roger Callahan con la técnica del tapping se llamaba Mary y padecía fobia al agua. Él golpeaba con los dedos sus puntos de acupuntura mientras ella pensaba en su fobia. Rápidamente perdió el miedo al agua y fue corriendo a la piscina del hotel en el que llevaban a cabo el tratamiento. El doctor Callahan se alarmó al verla tan decidida, ya que ella no sabía nadar, a lo que Mary le contestó que había perdido el miedo, ¡pero no el sentido común!

EL MÉTODO DEL TAPPING

Con el paso de las décadas, las terapias de tapping se han adaptado y hecho más accesibles para los profanos, aunque también para los profesionales, de forma que el tiempo y los costes les resulten mínimos. Muchos de los profanos en este tipo de métodos han encontrado su propio modo de aplicarlos teniendo en cuenta lo que les funciona o no, lo que hace que les resulte más rápido o más lento, más complicado o más sencillo. Algunos han combinado el tapping con otras terapias, como la cognitivo-conductual, la básica de diálogo, la hipnosis u otras técnicas de energía. Pero, en esencia, el desarrollo básico siempre es el mismo:

1. Nos concentramos mentalmente en el problema o aflicción (ya sea presente, pasado o futuro).
2. Utilizamos una frase de aceptación que reduce la resistencia emocional al cambio.
3. Golpeamos con los dedos los puntos de acupuntura de la cara y el cuerpo.

El creador de la TLE, Gary Craig, describió el procedimiento como una receta compuesta por diferentes ingredientes. Con el paso de los años, algunos de los ingredientes más complejos de la TLE han ido desapareciendo al descubrir que ya no eran necesarios para que el tratamiento tuviera éxito. El método del tapping que se enseña actualmente en talleres, seminarios, sesiones online o tutorías prácticas es la forma básica del mismo e incluye los ingredientes específicos que estaban incluidos originalmente, pero no todos. En este libro veremos el modo actualizado.

Cómo funciona el tapping desde el punto de vista clínico

El proceso del tapping se inicia pidiendo al cliente que piense en algo que le genere angustia o en el nivel de ansiedad que siente en ese momento, lo cual dispara la respuesta estresante del cerebro. Entonces se le pide que defina el nivel de estrés que siente mediante una escala de 0

a 10, en la que 0 equivale a ningún estrés y 10 es el nivel más alto. Entonces, el terapeuta indica al cliente dónde y cómo debe golpearse con los dedos en la cara y el cuerpo.

Así pues, mientras la respuesta de «luchar o salir huyendo» se ha disparado en el cliente al pedirle que se centre en un recuerdo estresante, el terapeuta le enseña simultáneamente cómo golpear los puntos de acupuntura, iniciando así un procedimiento que consigue calmar esta respuesta. Por consiguiente, la próxima vez que el cliente piense en ese conflicto o emoción angustiosa, ya no se sentirá estresado. Es posible que sean necesarias varias rondas de tapping para reducir significativamente la sensación de estrés. Algunos terapeutas consideran necesario que sus clientes reduzcan sus niveles hasta el 0 de la escala anteriormente citada. Otros prefieren que las rondas se apliquen hasta que el cliente sienta una mejoría considerable, aunque no llegue al 0 al rememorar ese pensamiento o sentimiento angustioso.

Cómo ayuda el tapping a tratar la ingesta excesiva

Cuando ciertos recuerdos o conversaciones actuales nos hacen sentir ansiosos, dolidos, culpables o resentidos, la respuesta de estrés se dispara en nuestro cerebro y, a continuación, en nuestro cuerpo. No podemos controlar dicha respuesta porque así es como estamos programados. Cuando se dispara, los humanos reaccionamos de formas variadas: algunos fuman, otros se bloquean, hay quienes se desahogan gritando a los compañeros de trabajo y quienes comen... un montón, aunque en realidad no tengan hambre.

Estos remedios impulsivos nos funcionan en ese momento, pero obviamente causan un mayor daño a largo plazo y nunca resuelven realmente el problema. No sólo son meros parches, sino que además tampoco nos enseñan a manejar el estrés de un modo en que pueda beneficiarnos en todos los aspectos de nuestra vida. Cuando nos sentimos angustiados, tendemos a buscar una herramienta que nos alivie, a hacer saltar el comportamiento con el que nos sentimos más cómodos (a comer en exceso, por ejemplo). Aprender la técnica del tapping nos

da un mecanismo con el que plantar cara al estrés, un mecanismo que cura en lugar de herir.

Caso práctico

Lynn sabía que usaba la comida para calmar sus emociones, pero no relacionaba sus frustraciones diarias en el trabajo con la ansiedad y la ingesta excesiva que tenía lugar por las noches. No tenía tiempo de compensar la intensa ansiedad que sentía durante las horas de trabajo, así que en cuanto llegaba a casa, después de un largo día, picoteaba todo tipo de aperitivos calóricos hasta que ya no le cabía nada más en el estómago. Sentía rabia por ser menospreciada, frustración por tener un volumen de trabajo injusto y resentimiento hacia sus compañeros, pero aprendió a calmar esos sentimientos con el tapping y su ingesta nocturna se redujo tremendamente. Por fin fue consciente de la conexión que había entre sus atracones nocturnos y sus frustraciones diarias y la ingesta descontrolada disminuyó.

EL TAPPING, PASO A PASO

El tapping es una técnica aparentemente sencilla, pero hay unos pasos básicos y mecánicos que debemos seguir para incrementar radicalmente su efectividad, sea quien sea el usuario. Quizá creas que es demasiado difícil o raro para ti, que los meridianos y la medicina china son ajenos a lo que conoces... pero te prometo que, una vez que hayas aprendido los pasos básicos, podrás seguir el proceso fácilmente y con sólo unos golpecitos obtendrás unos resultados impresionantes. No necesitas entender la compleja práctica de la acupuntura china para utilizar el tapping de manera eficaz. Sólo tienes que seguir estos pasos básicos:

1. Elige el objetivo que quieres tratar con el tapping.
2. Mide tus niveles de estrés.
3. Idea y usa la frase preparatoria que vas a utilizar.

4. Golpea en los puntos de acupuntura específicos.
5. Mide los niveles de estrés otra vez.

Profundicemos un poco más en cada uno de los pasos.

Elige el objetivo que quieres tratar

Cuando aplicas el tapping a los puntos meridianos de la cara y el cuerpo, debes asegurarte de que estás concentrado en un objetivo específico, el problema que quieres tratar:

- Una emoción (culpabilidad, frustración, ira, ansiedad, soledad).
- Un síntoma (síntomas físicos o antojos).
- Una convicción («Todo me sale mal»).
- Un recuerdo concreto (aquella ocasión en la que te gritaron en clase).

Si el objetivo es demasiado general, será difícil concentrarse de manera eficiente. Si no puedes centrarte en un objetivo específico, medir tu respuesta estresante del 0 al 10 no tendrá sentido y no podrás evaluar si el tapping te funciona o no. Sabemos que el tapping funciona muy bien, pero si no eliges los objetivos adecuados, el tratamiento no será eficaz.

Los mejores objetivos que puedes elegir, y los más claros, son las emociones (estrés, dolor, ira, miedo, culpabilidad, ansiedad o soledad) porque cuando te centras en ellas te pones inmediatamente en una situación que puedes medir y puedes tratar con el tapping para obtener alivio (puedes amplificar tus sentimientos preguntándote: «¿En qué parte de mi cuerpo siento ese sentimiento?»).

Si eliges un síntoma recurrente como objetivo, puedes escoger, por ejemplo:

- Mi intensa ansiedad.
- El dolor que me martillea la cabeza.
- Mi dolor de espalda.

- Mi taquicardia.
- Mis manos sudorosas.

Todos estos síntomas pueden disparar tu deseo de comer o despertarte antojos y distraerte. El dolor físico es una de las mayores razones por las que la gente elige comer, drogarse o tomar alcohol; para así adormecerlo. Una de mis clientas me dijo que comía en exceso cuando sentía frío y estaba incómoda, y lo equiparaba a lo que vendría a ser para otras personas una segunda taza de café cuando están cansadas. Funciona temporalmente gracias efecto estimulante, pero en realidad no hace que sientas menos cansancio, y todos sabemos los efectos negativos que tiene beber café a largo plazo (fatiga, insomnio y posibles problemas de salud adicionales). La ingesta excesiva funciona igual. Te hace sentir mejor temporalmente y el daño a largo plazo puede ser inmenso.

CONSEJO

Cuando escribas tu objetivo, sé lo más específico posible. «Siento demasiada presión para hacer las cosas» está bien, pero «me estresa la presión que siento en el trabajo» es aún mejor. Seguro que entiendes por qué te apetece más comer que preocuparte por la presión que sientes, ya proceda de ti o de tu jefe. La comida funciona porque te distrae (emocional y físicamente).

Mide tus niveles de estrés

Evalúa cuánto estrés sientes al pensar en tu objetivo. Por ejemplo, supón que has elegido este objetivo: «Siento ansiedad por la reunión que tendré con mi jefe la semana que viene». Cuando piensas en la reunión de trabajo de la semana que viene, ¿cuánto estrés sientes? ¿Cuánto miedo tienes en una escala de 0 a 10, en la que 10 es el mayor miedo posible y 0 es que no te preocupa en absoluto?

TOMA NOTA

En el momento de medir tu nivel de angustia, es posible que lo que sientas no siempre sea miedo. Si mides diferentes tipos de emociones, considera el 10 como el máximo nivel de estrés o ansiedad que esa situación te hace sentir, o considéralo el nivel más alto de la emoción que estés midiendo.

¿Le pones un 6? ¿Un 10? ¿O sólo un 4? Hacemos esta medición antes y después del tapping para poder determinar si nos funciona o no. Ten en cuenta que a menudo, una vez que conseguimos aliviarnos, olvidamos lo mal que nos sentíamos antes, por lo que medir el nivel antes y después siempre nos proporcionará una evaluación objetiva.

Es aconsejable apuntar las mediciones.

Idea y usa la frase preparatoria que vas a utilizar

El doctor Callahan fue el primero en utilizar las frases preparatorias para mantener a la persona centrada durante el proceso del tapping. La frase debe incluir una descripción del problema junto con una afirmación sencilla, como por ejemplo: «Me quiero y acepto profunda y completamente». Aunque estas afirmaciones han ido cambiando con los años, su finalidad sigue siendo la misma: ayudar a que la persona se sienta mejor consigo misma aunque tenga un problema importante en el que debe trabajar. Así pues, elige una afirmación acorde a tu personalidad y estilo.

Una frase preparatoria podría sonar como ésta: «Aunque me da miedo la reunión de la semana que viene, me acepto profunda y completamente». O «Aunque me genera ansiedad la reunión de trabajo, elijo sentir tranquilidad al respecto».

Si eliges como objetivo un síntoma físico, como puede ser el antojo que estés sintiendo en un momento determinado, la frase preparatoria sonaría más o menos así: «Aunque tengo este antojo tan intenso ahora mismo, me quiero y me acepto profunda y completamente».

TOMA NOTA

El propósito de las frases preparatorias es reducir tu resistencia y negatividad, hacer que te aceptes tal y como eres incluso si no te gustas mucho en ese momento.

La frase preparatoria es aparentemente sencilla. Podemos utilizar cualquiera de las creadas por el doctor Roger Callahan. Sus frases preparatorias siempre seguían esta estructura: «Aunque tengo este problema (rellena con el problema elegido), me quiero y me acepto profunda y completamente». Esta frase se repite tres veces mientras uno se golpea en el primero de los puntos de acupuntura del sistema, el punto de kárate, localizado entre la base del dedo meñique y la muñeca, en el borde exterior de cualquiera de las dos manos.

Existen muchas adaptaciones creativas de esta frase preparatoria, pero lo que necesitas recordar es no saltártela nunca. Es fundamental para que la TLE tenga éxito: hacer propio el problema y reducir la resistencia mediante la aceptación de uno mismo. Así pues, si usas variaciones o adaptaciones de la estructura original de la frase, asegúrate de que sigues combinando la descripción emocional del problema con una afirmación o frase de aceptación.

Golpea en los puntos de acupuntura específicos

Ahora golpearemos varios puntos de acupuntura siguiendo una secuencia predeterminada mientras nos concentramos en la frase recordatoria. Ésta no es más que una palabra o una descripción literal de nuestro objetivo. Si continuamos con el ejemplo, tu frase recordatoria sería «la ansiedad que siento por la reunión con mi jefe la semana que viene».

Ésta será la secuencia de puntos que golpearemos:

PUNTO DE LA CEJA

Este punto está situado en el inicio del pelo de cualquiera de las dos cejas, sobre la nariz. Hay otros puntos de acupuntura en la ceja,

pero para este método sólo habrá que golpear el inicio de una de las dos cejas.

LADO DEL OJO
Este punto queda en la esquina exterior del ojo, en el hueso de la órbita, no en la sien ni en la línea del pelo. Puedes usar el lado derecho o el izquierdo.

BAJO EL OJO
Este punto está en la órbita ósea, debajo de los ojos. Queda por encima del hueso de la mejilla, justo bajo la cuenca del ojo.

BAJO LA NARIZ
Este punto está en el labio superior, justo debajo de la nariz.

PUNTO DE LA BARBILLA
Este punto queda encima de la barbilla y debajo del labio inferior.

CLAVÍCULA
Hay dos puntos en la clavícula situados bajo el cuello, en la parte más baja, justo bajo la hendidura con forma de «u» que hay bajo la garganta. La manera más fácil de acceder a esos puntos es extender la palma de la mano y golpear en el punto en el que estaría el nudo de una corbata.

BAJO EL BRAZO
Este punto se encuentra en ambos lados del cuerpo, a unos 10 centímetros por debajo de la axila, en las costillas. Puedes elegir el lado que prefieras.

PARTE SUPERIOR DE LA CABEZA
Este punto está en lo alto de la cabeza. Cuando lo golpees, puedes hacerlo haciendo un círculo.

Nota: Si tienes problemas para visualizar la situación de estos puntos de acupuntura, puedes ver online imágenes detalladas en www.CarolLook.com.

Mide los niveles de estrés otra vez

Después de completar la ronda de tapping en los puntos específicos de acupuntura en la cara y en el cuerpo, puedes volver a medir tu nivel de estrés e iniciar una nueva ronda tantas veces como consideres necesario.

Si valoraste tu miedo o preocupación con un 9 en la escala y después de la primera ronda se reduce a un 6, te recomiendo que continúes con el tapping hasta que el miedo haya desaparecido casi del todo. Así podrás seguir con tu día sin seguir obsesionado por esa reunión con tu jefe que tanto te estresa.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

En este capítulo:

- Hemos hablado de la historia del tapping, que formalmente se conoce como TLE (Técnicas de Liberación Emocional).
- Hemos aprendido cómo el tapping combina la técnica de la acupuntura de la medicina tradicional china con los conocimientos psicológicos modernos para ayudar a las personas a calmar sus reacciones al estrés.
- Hemos expuesto las razones básicas por las que el método del tapping funciona y alivia el estrés, y cómo se relaciona esto con la pérdida de peso.
- Hemos concluido con una demostración paso a paso de la metodología del tapping para que puedas practicarla en casa.