

La promesa de la psicología energética



Brendan D. Murphy

2014

Traducción_seryactuar.org

La promesa de la psicología energética

© Brendan D. Murphy¹

En cada cultura y en cada tradición médica antes de la nuestra, la sanación fue llevada a cabo movilizando energía.

Albert Szent-Gyorgyi, premio Nobel de Medicina

El surgimiento de la psicología energética, que incluye métodos como las técnicas de liberación emocional (EFT - emotional freedom techniques), terapia de campo de pensamiento (TFT - thought field therapy), PSYCH-K, y Reimprimiendo la Matrix (Matrix Reimprinting), por nombrar sólo algunas, significa que para millones de personas que sufren de fobias, de creencias auto-limitantes, o incluso de grandes traumas físicos y/o emocionales, las costosas y a menudo inefectivas terapias tradicionales pueden ser desechadas a favor de "nuevos" métodos más asequibles (o gratis), y a menudo espectacularmente exitosos que pueden lograr mejores resultados en una fracción de tiempo.

La psicología energética describe un grupo de novedosas intervenciones psicológicas que "equilibran, restablecen y potencian el funcionamiento humano estimulando el sutil sistema energético humano", lo que incluye la acupuntura en el sistema de meridianos, chakras y nadis. "Se ha observado que esas técnicas catalizan cambios rápidos, dramáticos y duraderos en los sentimientos, creencias, estados mentales y comportamientos", así como en la fisiología y en la bioquímica. Por tanto, las técnicas de psicología energética implican "estimular la energía, ya sea a través del golpeteo, el toque o la intención"² Es así como la psicología energética se remonta a la medicina china y al qi gong, si no también al trabajo de pioneros modernos tales como el quiropráctico y descubridor de la kinesiología aplicada, George Goodheart, el psiquiatra australiano John Diamond, y el creador de la *Terapia del Campo de Pensamiento*, Roger Callahan.³

Resumiendo, las modalidades de psicología energética utilizan tanto las intervenciones psicológicas como las intervenciones energéticas. El resultado es algo mucho mayor que la suma de sus partes: las técnicas de Psicología Energética ofrecen una potente forma única de abordar y sanar la mente subconsciente en la que se origina alrededor del 95% de nuestros pensamientos y comportamiento. Los neurocientíficos cognitivos calculan que nuestras mentes conscientes contribuyen apenas con un 5% a nuestra actividad cognitiva, significando con ello que **la gran mayoría de nuestras acciones, emociones, decisiones y comportamientos son el resultado del funcionamiento inadvertido del subconsciente**.⁴ Si consideramos el hecho, da que pensar que durante los primeros seis años de vida la mayoría de nuestras creencias acerca de nosotros mismos y del mundo son *formadas y adoptadas* en nuestro subconsciente de forma totalmente pasiva, según lo que experimentamos y observamos, todo ello **antes de que tengamos desarrolladas las facultades de pensamiento crítico** que nos permitirían rechazar las ideas autodestructivas antes de llegar a adoptarlas como las *creencias*, que luego van a dar forma a nuestros pensamientos, acciones, y al tipo de vida que llevamos.⁵

EFT y TFT

Para aquellos temas arraigados profundamente en emociones intensas (más que a nivel mental), la EFT, TFT, y la Reimpresión de la Matrix (desarrollada a partir de la EFT), pueden ser la mayoría de veces más efectivas que prácticamente cualquier otra terapia. La investigación científica combinada con la voluminosa información de casos sugiere un gran potencial para las futuras aplicaciones de EFT y TFT.



Dr. Roger Callahan

1 <http://brendandmurphy.com/> - <https://globalfreedommovement.org/self-healing-revolution-energy-psychology/>

2 J. Freedom, Energy Psychology: The Future of Therapy?, Noetic Now, August 2011, <http://noetic.org/noetic/issue-thirteen-august/energy-psychology/>

3 Ibid.

4 B. Lipton & S. Bhaerman, Spontaneous Evolution, Hay House, 2011, 33.

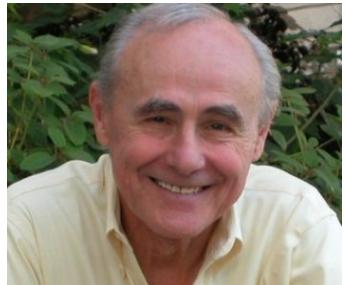
5 Ibid., 39.

Desarrollada en los años 1990 por Gary Craig, la EFT surgió a partir de la TFT (Terapia del Campo de Pensamiento), que había sido desarrollada por el Dr. **Roger Callahan**, y articulada y popularizada por él a través de las décadas de 1970 y 1980. Callahan realizó el afortunado descubrimiento de que golpeteando en una secuencia de puntos de acupuntura sobre una cliente femenina que tenía una fobia al agua, provocaba un profundo alivio y la resolución de la fobia, mucho más allá de lo que un profesional médico educado en occidente hubiera podido esperar basándose en su conocimiento de la época (y para quienes todavía siguen aferrados en la mentalidad alópata dominante, esto sigue siendo cierto en gran medida).

La cliente de Callahan ni siquiera podía mirar el agua sin desarrollar un fuerte dolor de cabeza, y dado que el enfoque de insensibilización sistemática estaba consiguiendo muy pocos avances en el problema, Callahan cambió de táctica e intentó dar golpecitos sobre los puntos de acupuntura (un método sacado de la kinesiología aplicada). Al cabo de sólo 1 minuto de hacerlo, la mujer supo de inmediato — sin que siquiera Callahan necesitara someterla a prueba — que su miedo había desaparecido.⁶

A partir de esta epifanía inicial, Callahan siguió desarrollando un elaborado y complicado sistema de algoritmos especializados, cada uno personalizado para tratar un problema en concreto, y hasta el momento insiste en que los campos de energía corporales reaccionan de forma diferente a diferentes secuencias de golpeteo (cosa que probablemente es verdad), y así pues, para un resultado máximo cada enfermedad precisa su propio algoritmo de golpeteo específico al trastorno. Callahan tenía una lista de abogados profesionales con credenciales impresionantes que alababan las maravillas que habían visto en el trabajo con TFT.⁷

Sin embargo, la historia se hace más interesante cuanto **Gary Craig** entra en escena. Craig fue uno de los alumnos de Callahan hace muchos años, en la época en que Callahan les cobraba a los individuos la impresionante suma de 100.000 dólares para aprender TFT. Craig, tras haber pagado el dinero y aprendido con Callahan, se preguntó simplemente si tan impresionantes resultados no podían ser obtenidos mediante una secuencia de golpeteos esencialmente aleatorios, más simples y fáciles de aplicar (en lugar de con algoritmos especializados). Por tanto Craig puso a prueba su hipótesis y, efectivamente, los resultados que obtuvo fueron impresionantes. Sin importar en qué orden Craig estimulase los puntos de acupuntura en sus sujetos, se conseguían importantes beneficios terapéuticos. Craig decidió que el mundo necesitaba esta información, y por tanto empezó a ofrecer su conocimiento y métodos de forma pública y gratuita.⁸ Había nacido al mundo la EFT. Al carajo con los algoritmos de golpeteo específicos para cada trastorno, y con los desaforados gastos de aprendizaje.



Gary Craig

Lo básico de la EFT implica golpetear repetidamente una selección de puntos de acupuntura mientras se sintoniza con los sentimientos (e incluso los colores y texturas) que siente el cuerpo surgiendo a partir de un recuerdo concreto, una emoción desgradable actual, o un antiguo trauma. La idea es disminuir la intensidad de la sensación hasta dejarla lo más próximo posible al cero (en una escala de cero a diez), siendo el cero la resolución total (desaparece la carga emocional), y diez la intensidad máxima. (Esta escala de autoexamen de “*unidades subjetivas de perturbación/aflicción*” fue desarrollada por el psicólogo Joseph Wolpe en 1958).

Resumiendo, las técnicas de psicología energética tales como la EFT y TFT sistematizan la utilización de los puntos de acupuntura en una rutina estructurada de reducción de estrés y trauma, y, al contrario que los fármacos, sanan de verdad.

En **2003** un estudio científico del psicólogo australiano Dr Steven Wells *et al.*, detallaba el gran éxito obtenido utilizando la EFT para tratar clínicamente las fobias diagnosticadas ante pequeños animales del tipo de serpientes, arañas, murciélagos y ratones. La intensidad de las fobias *antes* de la EFT se midió teniendo en cuenta diversos factores: el incremento en la frecuencia cardíaca mientras se contemplaba el

6 Freedom, op cit.

7 Frequently Asked Questions about Thought Field Therapy (TFT), <http://www.rogercallahan.com/faq.php>

8 Esta es la esencia de la historia, tal como nos la transmitió el maestro australiano de EFT Peter Graham, a un grupo de nosotros, en 2011.

objeto temido; el número de pasos que podían dar hacia la criatura a la que temían; cuestionarios escritos sobre su estrés. Luego se informaba a los sujetos durante media hora sobre el método de tratamiento, que incluía recibir una breve sesión demostrativa de EFT. Luego se probaba de nuevo las fobias de los sujetos. En cada medición el miedo había disminuido drásticamente, e incluso algunos sujetos podían andar hacia los animales que anteriormente desencadenaban sus reacciones fóbicas.

Una mujer con un anterior miedo paralizante a las cucarachas siguió su sesión de 30 minutos de EFT, entrando inmediatamente en la sala contigua llevando una cucaracha dentro de un jarro, levantándolo y examinándola con atención. Encontró que su recién encontrada confianza y autoestima permeaba todas las áreas de su vida. **Seis meses después, un estudio de seguimiento mostró que los sujetos seguían teniendo muy poca reacción fóbica ante los objetos de sus miedos, un resultado realmente notable.** Este estudio fue posteriormente replicado por el equipo de investigación de Harvey Baker, de la Facultad Queen de Nueva York.⁹

Numerosos estudios sobre la psicología energética han mostrado repetidamente su potencial, evidenciando no tan solo la reducción o eliminación de las reacciones fóbicas, sino también del dolor y de la ansiedad. De hecho, las implicaciones médicas y las aplicaciones potenciales son sorprendentes.

Otro estudio implicaba tomar imágenes escaneadas de los cerebros de los sujetos con trastorno de ansiedad generalizada. La ansiedad y la depresión, por ejemplo, tienen un 'sello' electrónico específico. Las lecturas del electroencefalograma de los participantes, obtenidas a través de doce sesiones de psicología energética, mostraban una proporción realzada de la frecuencia de onda y menos disfunción, especialmente en los lóbulos frontales (implicados en las funciones mentales más elevadas, incluyendo la apreciación del humor, la personalidad, la conciencia de sí mismo y las emociones en general¹⁰).

Los cerebros de los sujetos que fueron tratados simplemente con antidepresivos no mostraron tales mejorías, y el grupo tratado con la terapia de comportamiento cognitivo (cognitive behaviour therapy -CBT) más ampliamente conocida, necesitaron más sesiones para lograr resultados similares a los del grupo de EFT, y los efectos no fueron tan duraderos, como se reveló en un seguimiento posterior realizado al cabo de un año.¹¹

Como apoyo posterior a estos hallazgos, en febrero de 2013, el Dr Dawson Church et al. informaron sobre los resultados de un estudio sobre 59 veteranos estadounidenses, con un diagnóstico clínico de trastorno de estrés post-traumático (grave). Lo publicaron en la reputada revista *Journal of Nervous and Mental Disease*. En este estudio aleatorizado con grupo de control ("la regla de oro" de la investigación científica), 30 veteranos del grupo de la EFT recibieron 6 sesiones separadas de 1 hora de duración de EFT (junto con el tipo de atención estandarizada), mientras que el grupo de control de 29 veteranos no recibieron tratamiento de EFT. Las medidas de la amplitud y severidad de la perturbación psicológica de los veteranos del grupo de EFT cayeron en picado.

Al cabo de las 6 sesiones, el 90% del grupo de EFT dejaron de calificar como teniendo el síndrome de estrés post-traumático, un resultado increíble. En comparación, un mes después de las pruebas iniciales, tan sólo un 4% de los del grupo de control constaba como habiendo dejado de tener el síndrome de estrés post-traumático. Tras un período de espera, el grupo de control recibió entonces EFT.

Los resultados fueron de nuevo sorprendentes, con enormes descenso de síntomas clínicos. Para los 49 sujetos (de la muestra total original de 59 veteranos participantes) que al final realmente recibieron el tratamiento de EFT, al cabo de seis meses el 80% del total de ellos seguía libre de síntomas manifiestos del síndrome de estrés postraumático (eran "subclínicos"¹²) Church indicó: "Éste es el mejor resultado obtenido nunca en un ensayo clínico de cualquier terapia para el síndrome de estrés post-traumático"¹³ Para colocar

9 D. Church, *The Genie in Your Genes*, Energy Psychology Press, 2009, 223-5.

10 P. Shammi and D. Stuss, *Humour Appreciation: a role of the right frontal lobe*, <http://brain.oxfordjournals.org/content/122/4/657.full>, 1998.

11 Church, *The Genie in Your Genes*, 228-32.

12 Se aplica a la afeción no sintomática, o al período en que ésta no es manifiesta.

13 Church et al., *Psychological Trauma Symptom Improvement in Veterans Using Emotional Freedom Techniques: A Randomized Controlled Trial*, *Journal of Nervous & Mental Disease*: February 2013 - Volumen 201 - Número 2 - págs. 153-160.

esto en perspectiva, digamos que muchos terapeutas tradicionales creen erróneamente que el síndrome de estrés post-traumático es incurable.

De hecho, el más complejo “hermano mayor” de la EFT —la TFT— ha logrado resultados por lo menos igual de extraordinarios. Un equipo de voluntarios, especialistas en psicología energética, que viajó hasta Kosovo para tratar a los supervivientes de la masacre serbia utilizando la TFT fueron capaces de informar que los supervivientes experimentaron una recuperación total de “los efectos emocionales post-traumáticos de 247 de los 249 recuerdos de tortura, violación, y de haber presenciado la matanza de sus seres queridos” que se les trató. El consejero de sanidad de Kosovo escribió en términos elogiosos los logros del equipo internacional de psicología energética, alabando sus esfuerzos. Por lo demás, los seguimientos oficiales a una media de 5 meses después de todos los tratados mostraba que seguían sin recaídas.¹⁴

Se calcularon los resultados del tratamiento por parte de los equipos internacionales de 337 individuos (Feinstein, 2008) que trabajaron con las víctimas tras el desastre en Kosovo, Ruanda, el Congo y Sudáfrica. El tratamiento se centraba en reducir las graves reacciones emocionales evocadas por recuerdos traumáticos concretos [del tipo de los del estudio anterior de Kosovo]. Tras las intervenciones con la psicología energética, 334 de los 337 eran capaces de evocar en su mente sus recuerdos más traumáticos del desastre, e informar sobre ellos **sin mostrar excitación afectiva ni fisiológica**. Veintidós cuidadores traumatizados por el huracán Katrina... informaron una reducción [en la escala SUD] desde una media de 8.14 hasta 0.76 sobre 51 áreas problemáticas [emocionales], **después de una sesión de 15 minutos de psicología energética...**¹⁵

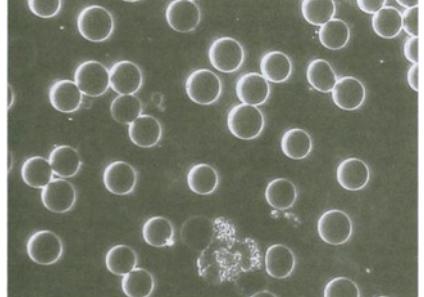
Junto con las radicales mejorías en las enfermedades emocionales, es cierto que muchos síntomas físicos también mejoran espontáneamente, o desaparecen, al utilizar la psicología energética. Los análisis de sangre con el microscopio de campo oscuro realizados por un médico a una paciente, en glóbulos rojos vivos mostraron un importante disminución de la aglutinación de los glóbulos rojos inmediatamente después de utilizar la EFT, en contraste con la evidente aglutinación que presentaban antes (Ver la imagen 1.) La aglutinación de glóbulos rojos es problemática porque significa menos superficie para el oxígeno de los pulmones para unirse a la superficie de la célula en su transporte por todo el cuerpo. De ahí que disponer de más espacio entre los hematíes sea ideal para maximizar la absorción de oxígeno. **La segunda imagen fue tomada solo 12 minutos después de la imagen inicial.** Sólo se necesitaron 12 minutos, y dos rondas de EFT con la intención consciente de producir una distribución de células más equilibrada, para lograr ese efecto. En comparación, si utilizando los métodos alópatas generalizados se puede efectuar algún tipo de inversión en el aglutinamiento de las células, normalmente se tardan meses.¹⁶ Para colmo, la mentalidad médica ortodoxa niega que la intención pueda producir tan espectaculares efectos sobre un proceso fisiológico típicamente inconsciente, con lo que posteriormente dejan sin poder a millones de personas en todo el mundo.

Imagen 1.



Hematíes aglutinados antes de la EFT.

Imagen 2.



Hematíes uniformemente distribuidos tras 12 minutos de EFT

Fuente: D. Church, *The Genie in Your Genes*, p 235. (Originalmente, Church consiguió la imagen en 2009 de www.emofree.com.)

La lista de síntomas y trastornos físicos que afirman haber sido solucionados con EFT es prácticamente interminable: síndrome pre-menstrual, lupus, problemas de visión, dolores de cabeza, alergias, síndrome

14 Church, *The Genie in Your Genes*, págs. 312-313.

15 EFT is a form of Energy Psychology, <https://www.setfree.co.nz/emotional-freedom-techniques/>

16 Church, *The Genie in Your Genes*, págs. 234-235.

del túnel carpiano, cáncer, esclerosis múltiple, lo que se te ocurra.¹⁷ En la 13^a Conferencia Internacional sobre Psicología Energética que tuvo lugar en Reston, Virginia (2011), se informó que la, por aquel entonces, actual investigación estaba además demostrando la efectividad de la psicología energética para probar la “ansiedad, los antojos de comida y mantenimiento de pérdida de peso, miedo a hablar en público, realización óptima de pruebas, y condiciones psicosomáticas como la psoriasis, el tinnitus y la fibromialgia”.¹⁸

En día en que la EFT consiga amplia aceptación y popularidad está cada vez más cerca. En noviembre 2012, la American Psychological Association (APA) aceptó y publicó una recapitulación de estudios validados por la ACEP mostrando la efectividad de la EFT— un cambio radical de la postura que la APA llevaba manteniendo durante los anteriores 13 años en los que se había estado negando a reconocer la efectividad de la EFT¹⁹

Reimpresión de la Matrix

La Reimpresión de la Matrix (Matrix Reimprinting -MR) es un desarrollo de la EFT concebido por el maestro de EFT, Karl Dawson. Produce también extraordinarios resultados de sanación en diversas áreas. **La premisa básica de la MR es que todos existimos en un campo unificado (la “Matrix”) y que cuando nuestra psique se traumatiza, una parte de la misma se disocia o separa, y se queda en la Matrix**, permaneciendo en esencia como una versión de uno mismo que ha quedado congelada en el tiempo, sin llegar nunca a envejecer.

Esta entidad es un “**ECHO**” - Energy Consciousness Hologram (Holograma de energía de conciencia). (El chamanismo concuerda en que esta separación, o proceso disociativo, se produce con el trauma, y busca resolver el problema mediante la “recuperación del alma”. Por otro lado, la Terapia de Liberación del Espíritu utiliza la hipnosis para localizar las partes disociadas de la psique, y reintegrarlas).

Para ser más precisos, el ECHO reside en tu psique (o cerca de) tus campos áuricos electromagnéticos, sólo que en una forma que no está integrada, merodeando allí en lo que ahora es efectivamente una versión traumatizada, separada de ti. (En los programas de control mental basados en el trauma, como Monarch y MK Ultra, estos constructos separados de personalidad son conocidos como “alters”).

La RM utiliza una variación de una técnica fundamental de EFT para ayudar a sanar y reintegrar a los ECHOs, conocida como la *Técnica de la Película*. Sin embargo, tal como explica la profesional Caroline Paulzen (hermana del fundador de RM Karl Dawson, y única formada de RM en Australia) en la RM, a medida que vas pasando la “película” de tu recuerdo traumático en tu mente, puedes detenerla e interactuar con tu ECHO dentro del recuerdo, “entrando en la imagen y golpeteando en tu ECHO utilizando el protocolo de EFT (mientras físicamente haces el golpeteo sobre ti mismo en el presente)”. A partir de aquí puedes colaborar con el ECHO para ayudarle a reprogramar el recuerdo haciéndolo más aceptable y agradable. Se le da al ECHO la oportunidad de tener una experiencia emocional menos traumática, más positiva, que reemplazará el antiguo trauma almacenado en el subconsciente.²⁰

Así pues, la RM combina el golpeteo físico utilizado en la EFT con el “golpeteo virtual” que se produce a nivel emocional mental a fin de abordar directamente a las “entidades virtuales”, denominadas ECHOs que residen en reinos de frecuencias más elevadas.

Al igual que la EFT, la RM se conoce por efectuar la sanación de una amplia gama de recuerdos dolorosos y síntomas psicosomáticos que surgen de los mismos, incluyendo las alergias. El libro de Dawson, *Matrix Reimprinting Using EFT*, escrito conjuntamente con Sasha Allenby, muestra diversos estudios de casos en los que tuvo lugar una sanación profunda a través de la RM. De hecho, la propia Allenby curó más de 20 alergias con la EFT y la RM. Los autores incluyen también la historia de una mujer llamada Jenny que tenía una misteriosa y potencialmente mortal alergia al café:

17 www.emofree.com

18 Freedom, op cit.

19 P. Graham, Tap 4 Peace newsletter, February 2013.

20 Caroline Paulzen, www.matrixreimprinting.com

“Incluso el más ligero aroma de café podía poner a Jenny en una parálisis extrema, dejándola enmudecida, incapaz de mover cualquier parte de su cuerpo, y expuesta a perder el control de sus intestinos y vejiga”.

Dawson y Jenny se las arreglaron para rastrear los orígenes de esta fuerte alergia hasta un momento en su vida en el que había sido brutalmente golpeada y maltratada verbalmente por un hombre con el que mantenía una relación abusiva. Sin embargo, no fue el ataque en sí mismo el que desencadenó la alergia. Tras el suceso, ella fue enviada a una casa segura para protegerla de su pareja. Allí estaba rodeada de personas que continuamente tomaban café. A partir de entonces, el aroma del café iba a desencadenar en el presente el miedo y el trauma de esa peligrosa etapa de su vida, que ella había asociado subconscientemente con el café, creando así la alergia.²¹

“Lo que suele suceder”, dice Dawson, “es que si una persona está comiendo algo al mismo tiempo que ocurre algo tensionante, el cuerpo asocia la comida con el peligro o la tensión, y empieza a rechazarlo como peligroso... Con la Reimpresión de la Matrix los temas quedan resueltos con facilidad, y las alergias desaparecen”²²

Para mí es incluso más interesante la forma en que la percepción básica ojo-cerebro de alguien (la construcción) del mundo puede ser fundamentalmente cambiada a través de la solución de un antiguo trauma, y se pueden *reprogramar* las creencias, nuestras creencias, que conforman e informan literalmente nuestra percepción sin procesar del mundo.

He visto un sorprendente ejemplo de esto en una amiga mía que afirmaba, después de solventar un ECHO concreto con RM, que de alguna manera la ciudad en la que estaba viviendo parecía mayor y más abierta, menos claustrofóbica. Ya no se sentía invadida por la tendencia irracional de romper a llorar por estar simplemente conduciendo por las calles de los suburbios familiares. Su mente subconsciente había aprendido claramente en el transcurso de muchos años de vida traumatizada (que empezó siendo una niña pequeña) a asociar virtualmente toda la ciudad con el miedo, el terror, el peligro, y la necesidad de escapar, y sin embargo la RM solucionó totalmente este problema en muy poco tiempo.

La RM también resolvió (tras el uso de muchas sesiones aplicadas por él mismo, y de varios trabajos con Caroline Paulzen) aproximadamente el 90 % del problema de mi amiga, un problema de desorden alimenticio en el cual su garganta se cerraba y la obligaba a vomitar, siendo incapaz de tragar comida sólida. En sus peores días, incluso le costaba beber agua con una pajita, y su peso bajó drásticamente. Pero múltiples sesiones de RM en un período de meses, le devolvieron la capacidad de comer o beber virtualmente cualquier cosa, la mayoría de veces fácilmente. Ella afirma que le salvó la vida, allí donde ninguna otra cosa (ni siquiera la EFT regular) la había ayudado.

PSYCH-K

PSYCH-K (PK) fue “creada” (¿o deberíamos decir “descargada”?) por el antiguo hombre de negocios -devenido- kinesiólogo **Rob Williams** en 1988. Utiliza la conexión mente-cuerpo de la prueba muscular (kinesiología), así como las técnicas de integración hemisferio derecho/hemisferio izquierdo, para desencadenar cambios psicológicos rápidos y duraderos, reemplazando selectivamente los programas y creencias autolimitadores que funcionan en la mente subconsciente, por otros de más positivos y constructivos, mientras facilita un estado de plenitud cerebral.

No fue tanto que Williams “desarrollase” el PSYCH-K sino que lo experimentó en una visión con el ojo de la mente, en un momento de frustración y rabia (hacia sí mismo). Estaba preguntándole retóricamente a “Dios” qué se suponía que tenía que hacer, cuando Williams quedó sorprendido al verse de inmediato a sí mismo percibiendo imágenes mentales en forma de un rollo que contenía la técnica de PK. Sintiendo la importancia de esta nueva información, Williams corrió hacia su ordenador y procedió a escribirlo todo. Así fue como se introdujeron en el mundo los protocolos de la PK.²³

21 Caryl Westmore, Allergy Cure with EFT-Matrix Reimprinting, <https://carylwestmore.com/allergy-cure-with-eft-matrix-reimprinting/>

22 Ibid.

23 <http://www.youtube.com/watch?v=sbqiYOMRunU>

Aunque parece que la PSYCH-K no ha sido todavía tan extensamente probada en escenarios científicos como otras modalidades de psicología energética, no escasean los informes positivos de facilitadores y clientes —así como los avales del biólogo celular y escritor Bruce Lipton. Hasta 1990, Lipton no se había dado cuenta totalmente del poder de la mente subconsciente, y del papel fundamental que jugaba en el proceso de cambio psicológico. Tras experimentar lo eficiente que resulta el PSYCH-K como herramienta para cambiar la creencia y el cerebro, se convirtió en un firme defensor.²⁴

Compartiré una historia de PSYCH-K que pude presenciar de cerca. Tenía una amiga muy querida que desde hacía tiempo tenía dificultades para recuperar información en forma de palabras de una página o una pantalla, de hecho, desde que era niña. Sus ojos se desplazaban rápida y aleatoriamente, impidiéndole captar cualquier significado de las estructuras semánticas que estaban frente a ella. La incapacidad resultante para recuperar información mediante la lectura originaba una baja autoestima, y contribuía a que creyera que era “tonta”.

Así es como, tras asistir a un curso de fin de semana con un facilitador de PK, en septiembre de 2012, mi amiga—que tenía 35 años— llevó a cabo un “equilibrado” de sí misma con PK. La afirmación que utilizó (una que es ampliamente conocida) fue simplemente: “*Yo soy un genio, y pongo en práctica mi sabiduría*”.

El proceso duró solo varios minutos, lo suficiente para que ella sintiera que algo cambiaba en su interior, en cuyo punto se consideró completado el proceso (esta parte del proceso es altamente subjetiva). Dicho llanamente, una vez realizado el equilibrado, mi amiga fue capaz de inmediato de mirar las palabras y frases sin que sus ojos vagasen sin control por la página en que estaban. Podía *realmente* leer y retener la información, algo que no había hecho con facilidad durante más tiempo del que podía recordar.

Otro de los aspectos interesantes de la PK es que puede ser aplicada a distancia a través del proceso de “sustitución”, definido por Williams como “*un proceso que se basa en crear un ‘enlace’ entre la Mente Superior del sujeto (la mente superconsciente), y la de un sustituto voluntario*”. El sustituto puede ser el facilitador de PK, o cualquier otro participante voluntario, el resultado es el mismo. El hecho de que facilitador y cliente puedan hallarse distantes físicamente, y que el facilitador (u otra persona) adopte el lugar del cliente, no significa nada en un universo integrado, totalmente no local, en el que todas las partes del total están conectadas. También vale la pena remarcar que se puede actuar como sustituto del propio niño interior de uno, o “ECHO”.

La investigación preliminar en los cambios de ondas cerebrales producidos con las técnicas de PSYCH-K (incluyendo la subrogación) la llevó a cabo a principios de 2010 el Dr Jeffrey Fannin, fundador y director ejecutivo del *Center for Cognitive Enhancement*, en colaboración con Rob Williams. Fannin está colegiado en neuropatía, y ha estado “*dedicado a la compleja práctica de hacer un mapa y analizar el cerebro, adiestrándolo para una salud y funcionamiento óptimos*”, durante 14 años.²⁵ Colaboró con Williams en un esfuerzo por determinar si se podía utilizar el EEG para cartografiar cuantitativamente los cambios en las ondas cerebrales que se producían con la PK.

Inicialmente, Fannin utilizó el EEG para escanear su propio cerebro tanto antes como después del PSYCH-K, y encontró lo que denominó como “*un gran cambio en la energía*” a 1 Hz en la gama Delta y a 14-17 Hz hacia la parte final de la región Beta. Tras esos escaneos, Fannin llevó a cabo un complejo t-test independiente implicando millones de puntos de medición y construyó mapas cerebrales de sus estados de antes y después de PSYCH-K.

Debido a las fuertes diferencias entre los escáneres del “antes” y el “después”, Fannin sintió que allí había claramente *algo* en el fenómeno del PSYCH-K y decidió ver qué pasaría utilizando la subrogación con participantes a distancia. Fannin escaneó primero a Williams antes y después de la subrogación de PSYCH-K, y luego utilizó varios voluntarios de su clínica en Glendale, Arizona, que querían experimentar el proceso de subrogación como receptores. En todas las ocasiones, los mapas cerebrales anteriores y durante el PSYCH-K presentaron marcadas diferencias en los patrones de actividad de las ondas cerebrales. Fannin declara que “*está claro que hay presente algún tipo de fenómeno que es único, consistente, y medible con*

24 B. Lipton, *The Biology of Belief*, Hay House, fifth ed. 2009, 173-4.

25 Artículo de J. Fannin, descargable en: <http://www.uskumused.ee/files/file/Brainmappingartikkeli.pdf>

un alto grado de exactitud y relevancia estadística... ¡Ahora existe una validación científica concreta de que realmente ocurren cambios en el cerebro!“²⁶

Esto pasa tanto en el caso de la subrogación, implicando a receptores muy lejanos donde el facilitador está efectivamente sustituyéndolos y llevando a cabo el proceso sobre ellos, a cargo del receptor, como cuando el PSYCH-K se efectúa personalmente, sin sustitución.

Los cerebros del facilitador, del receptor y del sustituto se entrelazan y vinculan **como un único sistema integrado no localmente**. Lo único que se necesita es la *intención* para conectarse de esta manera.

En agosto de 2012, Fannin y Williams publicaron un artículo de investigación en la revista *International Journal of Management and Business*, en el que detallaban la exitosa aplicación de las técnicas de PK en el ámbito corporativo de la empresa. Habían documentado 125 casos durante 12 meses, en 3 localizaciones diferentes, con importantes resultados de menos del 1% de posibilidad.

Aquí presento la imagen t-test del “antes” y el “después” resultante de los escáneres de EEG de una mujer responsable de recursos humanos con más de diez años de experiencia en el cometido (Imagen 2). Antes del equilibrado de PK balance, su actividad neural (en rojo) se hallaba muy orientada al hemisferio izquierdo. Su estilo de dirección era “*a mi manera o carretera*”, era muy exigente y propensa a estallidos de rabia incontrolable hacia sus subordinados, orientada de forma estrictamente lógica y careciendo de empatía.

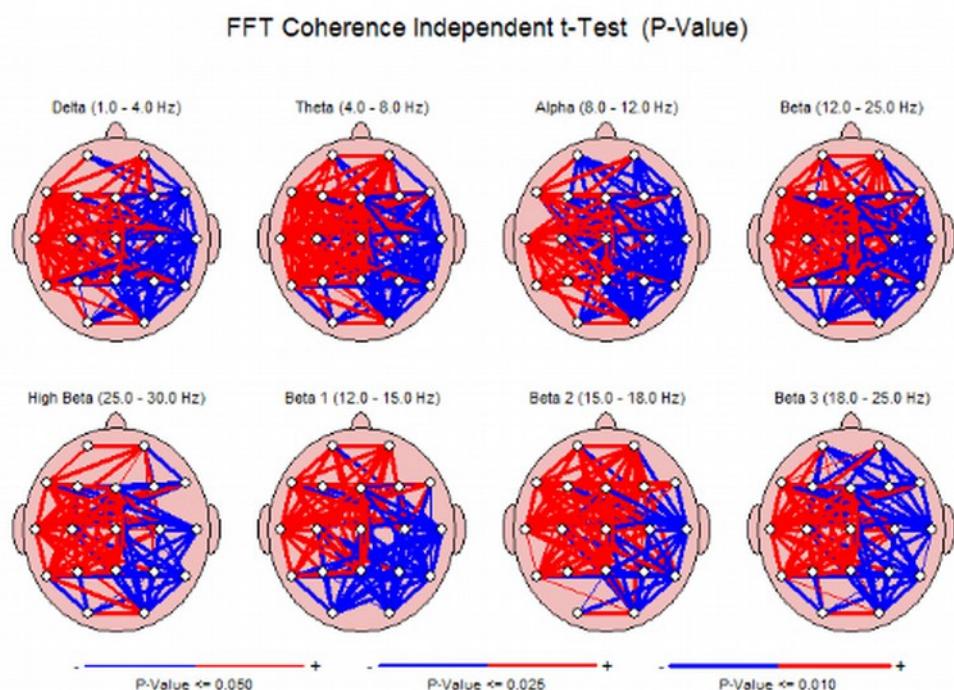


Imagen 2. Los T-tests muestran la diferencia en los estados cerebrales entre el **antes** (rojo) y el **después** (azul) del equilibrado PK en una directora de recursos humanos.

Tras el equilibrado PK, el patrón dominante (en azul) revela el acceso al hemisferio derecho “*emocional*”. Consecuentemente, mejoró su aprecio hacia los demás, y sus relaciones interpersonales, tanto en la oficina como en el hogar, también mejoraron. Sus capacidades de liderazgo florecieron a medida que cambiaba a un “*estado cerebral integrado*” más equilibrado y completo, y se volvió alguien muy apreciada; la oficina funcionó mejor, con una eficiencia y productividad incrementada.

26 Ibid.

Un 98% de los casos individuales del estudio arrojaron correlaciones estadísticamente importantes demostrando la diferencia entre el antes y el después de la intervención con PK en los estados cerebrales.²⁷

Economía y Epigenética

Aproximadamente un 95% de enfermedades *no* son hereditarias, sino desencadenadas ambientalmente. Los costes de atención sanitaria podrían verse considerablemente reducidos mediante un mayor uso de las modalidades de psicología energética.

Otro estudio que hizo el seguimiento de los resultados clínicos de 714 pacientes tratados por siete terapeutas utilizando TFT en la instalación de una organización de seguros médicos encontró que la reducción resultante de angustia subjetiva superaba el azar en 31 de 32 categorías de diagnóstico psiquiátrico, incluyendo la ansiedad, la depresión profunda, el ansia de alcohol, y el síndrome de estrés post-traumático.

Church afirma que si estas terapias estuvieran disponibles como parte del tratamiento rutinario, sólo con el ahorro de los costes del alcoholismo y la depresión se compensaría con creces los costes de los tratamientos de psicología energética²⁸. Potencialmente, los grandes conflictos internacionales, o los conflictos entre facciones, podrían ser desactivados a escala individual y de pequeños grupos antes de que se inflamasen para engullir ciudades y países enteros.

En una editorial publicada en la revista *Energy Psychology Journal*, Church elabora además los potenciales beneficios socioeconómicos de un empleo mayor de las prácticas de psicología energética, declarando que una proyección de los resultados de múltiples estudios sobre la depresión, la ansiedad, el dolor y el síndrome post-traumático, “*sugieren que [EE.UU.] se ahorraría por lo menos 65 mil millones de dólares anuales adoptando las intervenciones de psicología energética en la atención sanitaria primaria*”²⁹

Las prácticas de psicología energética acostumbran a funcionar allí donde nada más funciona, y ése es de hecho el lema no oficial de la EFT. Las empresas farmacológicas orientadas a la rentabilidad —cuyos modelos de negocio se orientan hacia la gestión perpetua de la enfermedad— pueden perder mucho negocio a largo plazo si todos abrazamos la psicología energética, y el beneficio para la sociedad a base de sanar a los millones de “*heridos andantes*” de todo el mundo será incalculable. Los costes de la atención sanitaria bajarán en picado, y se ahorrarán miles de millones de dólares, que podrán ser destinados a otro fin, y eso es solo el principio. La incidencia en las enfermedades que podrían ser arrancadas de raíz utilizando la psicología energética por adelantado, antes de que aparecieran síntomas físicos de otra manera inevitables, es enorme. El sufrimiento inducido por la enfermedad puede reducirse, y el cociente de calidad colectiva de vida puede aumentar significativamente.

La epigenética nos ha mostrado que nuestros genes están reaccionando constantemente a las diversas formas de estímulos ambientales, incluyendo los trastornos emocionales (así como el movimiento, el contacto, la actividad mental, los ciclos de sueño-vigilia, y mucho más). “*Así como muchos genes están siendo implicados en la mayoría de cambios de estado, genes diferentes están a menudo implicados en períodos de tiempo diferentes de ese cambio de estado... Cada segundo nuestras experiencias están conectando y desconectando cascadas genéticas*”³⁰

Por ejemplo, un equipo que investigaba los efectos epigenéticos de la relajación en la Facultad de Medicina de Harvard demostró que los individuos a los que se había adiestrado durante 8 semanas a suscitar deliberadamente la respuesta de relajación (RR), cambiaron la expresión de más de 1.500 genes específicos, en comparación con su estado anterior al entrenamiento de RR. Los sujetos recibieron entrenamiento de respuesta de relajación, información de la historia de la RR y de la reacción de estrés que acostumbra a mejorar, y escucharon un CD suscitando la RR durante una media de 17.5 minutos diarios.³¹

27 J. Fannin and R. Williams, *Neuroscience Reveals the Whole-Brain State and Its Applications for International Business and Sustainable Success*, The International Journal of Management and Business, Vol. 3, Issue 1, August 2012.

28 Church, *The Genie in Your Genes*, 315.

29 Church, “*The Economic Cost Savings of Energy Psychology Treatment*,” The Energy Psychology Journal 2, no. 1 (2010).

30 Church, *The Genie in Your Genes*, 81.

Esta clase de cambios epigenéticos relacionados con el estado del comportamiento puede contribuir mucho a explicar porqué, por ejemplo, alguien diagnosticado con un cáncer “terminal”, que decide tratarse a sí mismo haciendo algo tan sencillo como mirar sus películas cómicas favoritas y programas de televisión durante horas cada día, puede realmente conseguir sanarse a sí mismo a través de la risa, tal como el caso que me encontré hace años.

Estos giros epigenéticos auto-dirigidos, como los vistos en la investigación de Harvard, ofrecen evidencia empírica del valor de las intervenciones de la psicología energética para modular la expresión genética contrarrestando (o impidiendo) cambios epigenéticos indeseables, psicogénicamente inducidos, y rebajando el riesgo de muchas enfermedades.

Lo que promete la psicología energética es realmente inmenso.

31 J. Dusek, Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response, PLoS ONE July 2008, Volume 3, Issue 7. Thoughts Through Space: A Pioneering Long-Distance Telepathy Experiment