

FAST



Manual Práctico - Primeros Auxilios para Estrés y Trauma



Por Gunilla Hamne y Ulf Sandström

F.A.S.T.

**Primeros Auxilios para
el Estrés y el Trauma ●**

Gunilla Hamne & Ulf Sandström



PEACEFUL HEART PUBLISHING

Declaración de publicación

Este libro también está disponible en nuestro sitio web en una versión electrónica simplificada. Los beneficios de la venta de libros se destinan a financiar libros para alguien que no puede permitírselo pero que lo necesita. Este libro es Copyright Peaceful Heart Publishing.

Exención de responsabilidad

Los autores de este libro no dan consejos médicos ni prescriben el uso de ninguna técnica como forma de tratamiento para problemas físicos, emocionales o médicos sin el consejo de un médico, ya sea directa o indirectamente. La intención de los autores es únicamente ofrecer información de carácter general para ayudarle en su búsqueda del bienestar emocional. En el caso de que utilice cualquier información de este libro para usted o para otros, los autores no asumen ninguna responsabilidad por sus acciones.

F.A.S.T.

Primeros Auxilios para el Estrés y el Trauma

Gunilla Hamne & Ulf Sandström

Fotos: Gunilla Hamne y Ulf Sandström

salvo que se mencionen a continuación.

Monica Nordensvald (página 6), Erik Witsoe (página 38),

Ivona Olofsson (página 193), Nathan Dumalo (página 213).

Ilustraciones: Mats Ottosson (página 195-209), Kalle Johansson (página 229), Benard Githogori (página 211).

Concepto de arte de portada: Per Thorsell

Diseño y maquetación de portada: Alice Sandström

Diseño gráfico incrustado: Marina Wiking, www.marinawiking.se

Traducción a español gracias a Drisha Fernandez y Milena

Palacio Villamil

Cómo utilizar este libro

Lee el índice de la página 8. En él se explica de qué trata cada capítulo y se indica el número de página. Al final hay un glosario con palabras de uso frecuente. También hay un Índice donde puedes encontrar información clave y en qué página está..

Cómo aprender la Técnica de Tapping para Trauma (TTT)

Puedes ir directamente al capítulo “Autoayuda con TTT” en la página 43. Sólo sigue las instrucciones. Tardarás cinco minutos.

Cómo utilizar la autoayuda

A menudo es útil leer sobre neurobiología, las razones por las que el cuerpo y la mente reaccionan como lo hacen. Para conocer los síntomas del estrés y el trauma. Para probar otros métodos. Para entender cómo les ha ido a otros a partir de los muchos testimonios.

Cómo ayudar a los demás

En una situación crítica puedes ofrecer Tapping para Trauma a alguien que lo necesite y hacerlo como dice en la página 66, “Aplicando Tapping a alguien paso a paso”. Si quieres hacerlo con seguridad y sentirte cómodo te recomendamos que leas todo el capítulo “Ofreciendo una Sesión de la TTT” página 49.

Cómo obtener la certificación

Si vas a nuestra página web puedes apuntarte a una formación y certificación online de forma gratuita, e incluso certificarte. Esto te hará sentir seguro y saber que lo que estás haciendo está bien. También puede ser reconfortante para algunas de las personas a las que se lo ofrezcas. Puedes utilizar el código QR que aparece a continuación o buscar en www.peacefulheart.se.

Si tienes un Smartphone

Echa un vistazo a los códigos QR con tu smartphone para obtener enlaces directos a materiales de vídeo relevantes para el texto junto al que están. Ponte tu sombrero de curioso y explora.

Cuéntanos cómo te funciona, nos importa y queremos saberlo.

Gunilla Hamne & Ulf Sandström



¡Empecemos!

“Para mí este ha sido el mejor método para sanar traumas. No fue hasta que usé tapping que mis clientes realmente salieron de sus traumas. Así que hagan lo que hagan - no dejes de compartir el conocimiento de tapping”.

Dr Carl Johnson,
Psicólogo y mentor inicial de Peaceful Heart Network

Prefacio de la edición revisada

La primera edición de este libro proporcionó herramientas prácticas e innovadoras para todos los que buscan formas de resolver el estrés y el trauma, tanto si eres un novato como un profesional médico con años de experiencia.

En esta segunda edición hemos incluido nuevos apoyos científicos y nuestras experiencias compartiendo estas herramientas para el alivio del estrés y el trauma en más de 30 países. Ha sido un camino apasionante. Hemos estado en numerosos lugares, hemos conocido a miles de personas y hemos formado tanto en directo como en línea. Hemos aprendido de la sabiduría y la retroalimentación de todas las personas con las que nos hemos cruzado. Estamos profundamente agradecidos por sus numerosas contribuciones a este volumen.

Como resultado, hemos llegado a conclusiones sobre cómo queremos difundir nuestro enfoque y nuestras técnicas. Parece mejor inspirar a personas clave para que formen a sus comunidades que construir centros de atención al trauma, como hicimos en el pasado. Nuestro colega y amigo Placide Nkubito en Ruanda lo expresó perfectamente: Nuestro objetivo es construir centros de atención al trauma en el corazón de las personas, dondequiera que estén, para que puedan encontrar calma y transmitirla ayudando y enseñando a los demás.

Cuéntanos qué te ha parecido útil. Nos interesa conocer cualquier iniciativa que te gustaría llevar a cabo en colaboración con nosotros. Comparte cualquier cosa que quieras añadir o comentar en info@peacefulheart.se.

El trabajo en red y la colaboración son el núcleo de Peaceful Heart Network. **Estamos juntos en este mundo - ¡Turikumwe!**

Innehåll

Cómo utilizar este libro	5
Prefacio de la edición revisada	7
Sobre Gunilla Hamne	11
Los componentes de este libro	19
Qué es TTT	21
Primeros auxilios para el estrés emocional y traumático	23
La evolución de TTT	27
Presentando la Técnica de Tapping para Trauma	31
Un pajarito	32
AUTOAYUDA CON TTT	35
La Técnica de Tapping para Trauma (TTT)	37
Tapping para sí mismo paso a paso	38
OFRECER UNA SESIÓN DE TTT	43
Antes de una sesión	44
Durante una sesión	50
Después de una sesión	52
Ahora, ¡inténtalo!	57
Haz tapping a otra persona paso a paso	58
Ayudando a niños	61
Marie - Una sesión en Ruanda	64
TTT por Skype	66
Enseñar TTT sobre la marcha	69
Combinación de TTT con otros tratamientos	74
Certificado de Facilitador de TTT	77
Metáforas de sanación	80
El mareo desapareció	83
TTT CON GRUPOS	85
La lanzadora de estrellas de mar	86
Enseñanza y tratamiento en grupo	89
El poema somático	99
Tapping para Trauma en canto y danza	101
Fatume, superviviente de violencia sexual	110
La belleza invisible de TTT	113
“Nadie nos ofreció sanación”	122
Tapping en asistencia a desastres	125
Tapping en Asistencia a Desastres	127
ENTENDIENDO EL ESTRÉS	137
La mecánica del estrés y el trauma	139
Codificación y decodificación del trauma	147
Emociones, pensamientos y comportamientos	151
Señales de estrés emocional y traumático	155
Sobrevivir a abuso sexual	158

Los niños como armas de guerra	161
Posesión por demonios	166
Por primera vez en 34 años	167
Una mentalidad general para sobrevivir	169
Cuidar de buena manera	175
Absorber emociones	177
Resistencia al trauma	178
Visión general de los tratamientos de TEPT	181
Técnicas corporales emocionales	186
Estiramiento de la frente	187
Auto-Havening	188
Tapping del gorila	190
Contención relajante de la cabeza	191
Ejercicios de respiración	192
Equilibrando el cerebro	194
PTB: Pasa el globo	195
TAS: Té y una sonrisa	197
Automasaje Do-In	198
Descarga de adrenalina	200
Postura energizante de poder	201
Tarjetas de orientación	202
Primeros auxilios verbales™	204
PEACEFUL HEART NETWORK (RED DE CORAZON EN PAZ)	209
Nuestra visión	211
Necesitamos tu ayuda	212
Manifiesto de la organización Peaceful Heart	214
Construyendo paz	216
Difundir la noticia	219
Trauma Tapping Technique	223
El efecto multiplicador	224
Aliviar el sufrimiento y prevenir la violencia	227
Sanar, ¿y después qué?	230
Ciencia y eficacia	233
Ciencia y eficacia	235
Glosario	246
Index	262
Libros de referencia e inspiración	266
Voces sobre este libro	269
Agradecimientos	277
Premio Humanitario de ACEP	278
Recursos en línea	279



Gunilla Hamne tras un taller con
trabajadores agrícolas en Zimbabue.

Sobre Gunilla Hamne

Gunilla Hamne

En un momento de mi vida, trabajé internacionalmente como periodista y cineasta, centrándome en cuestiones medioambientales y derechos humanos. Visité muchos lugares y entrevisté a personas traumatizadas por la guerra, el genocidio y los desastres naturales.

No me sentía a gusto. Me faltaba algo, pero no sabía qué. Mi punto de inflexión fue a la sombra de un árbol de mango con Ahok, con una niña dinka de doce años de Marial Bai, una aldea de lo que hoy es Sudán del Sur. Corría el año 2003 y la guerra de liberación con la parte norte de Sudán aún no había terminado.

Ahok me contaba cómo fue secuestrada cuando tenía ocho años y el pueblo fue atacado por la milicia del norte del país. Llegaron a caballo, quemaron, saquearon, mataron y la obligaron a ella y a otros niños y mujeres a irse con ellos para utilizarlos como esclavos. Fue esclava durante tres años hasta que finalmente la rescataron.

Le pedí los detalles que necesitaba para escribir su historia vívida: “¿Cómo iban vestidos los milicianos? ¿Qué hora del día era? ¿Cómo olía el mercado donde te vendieron? ¿Qué te dijeron? ¿Qué les pasó a tus padres? ¿Viste cómo los mataban? ¿Qué aspecto tenía el camino?”

Ahok me contó todo lo que quería saber. Mientras hablaba miraba al suelo, dibujando líneas en la arena con un palo.

En ese momento una sensación incómoda me recorrió el cuerpo. Tendría mi historia. Pero algo más me preocupaba: ¿Qué le pasaría a Ahok cuando la dejara con los recuerdos que yo había hecho vívidos de nuevo, recordándole su trauma con todas mis preguntas?

Me vino un pensamiento a la cabeza: “No quiero tomar otra historia de gente que sufre y dejarles con el dolor”.

Sabía la importancia de escribir sobre las atrocidades y el sufrimiento de la gente para poder concienciar sobre diferentes temas, como en este caso de la esclavitud infantil. Este no era el problema. Pero para conseguir las historias tuve que hacer preguntas re-traumatizantes sin tener nada que ofrecer para aliviar el dolor causado.

Cuando volví a Sudán del Sur diez años después, en 2013, era una nación independiente, y pude enseñar a la gente a superar sus traumas de guerra y esclavitud.

La herramienta para mi propio cambio personal y lo que hizo posible todo nuestro trabajo actual fue una formación en TFT, Terapia del Campo del Pensamiento. TFT es la técnica original de tapping inventada por el Dr. Roger Callahan. En los folletos había un artículo que captó mi interés más que cualquier otra cosa. Era un artículo sobre cinco psicólogos que habían estado utilizando tapping en Kosovo para ayudar a personas traumatizadas durante las guerras de los Balcanes a finales de los años noventa. Pensé:

“Esto es lo que tengo que hacer. Iré a lugares donde la necesidad de alivio del trauma es grande pero los recursos son escasos o inexistentes, y enseñaré tapping.” Porque, si esa técnica era tan buena como la pintaban, había que difundirla.

Un correo electrónico audaz marca una gran diferencia

Gunilla continúa:

No podía hacerlo sola. Necesitaba a alguien que me enseñara a trabajar con traumas graves. Un mentor. Conseguí los nombres de los autores del artículo sobre Kosovo y empecé a buscarlos en Internet. Después de algún tiempo conseguí la dirección de correo electrónico del autor principal del artículo: El Dr. Carl Johnson, profesor de psicología y experto en traumas desde hace 25 años, de Virginia, Estados Unidos. Escribí lo que se convirtió en el correo electrónico que cambió mi vida; un correo audaz. Decía así:

*“Querido Carl,
Te escribo porque he leído sobre el fantástico trabajo que has estado haciendo con la TFT en Kosovo. Yo misma he terminado hace poco la formación de TFT aquí en Suecia. Ahora estoy practicando todo lo que puedo.*

A través de mi otro trabajo (también soy periodista) he estado en contacto con muchas organizaciones, especialmente en el Sur, que trabajan con los derechos de los niños y las víctimas de la guerra. Así que, desde que terminé esta formación de TFT he tenido el objetivo de utilizar esta herramienta liberadora

conocida como tapping en aquellos lugares donde he estado como periodista. Me gustaría dar un poco de tranquilidad a los niños que han sufrido. Y dar la herramienta TFT a los líderes de la comunidad para que se expanda. Eso sería un paso más allá de limitarse a escribir sobre las dificultades de la gente. Ahora me pregunto si tienen previstas nuevas misiones y si sería posible que yo participara. O si no, ¿tiene algún buen consejo sobre cómo puedo ir más allá? Estoy muy acostumbrada a viajar y a vivir en condiciones sencillas. Tengo un profundo y buen sentimiento por la gente. Muchas gracias por su ayuda. Espero tener noticias tuyas.”

Gunilla Hamne, Stockholm, Sweden”

Para mi gran sorpresa, el Dr. Johnson respondió a los pocos días. Escribió:

*“Querida Gunilla,
qué agradable es recibir tu carta. Estoy muy abierto a sugerencias y a tus pensamientos sobre lugares necesitados. Estoy muy abierto a ser empujado hacia algún lugar que sufre desesperadamente. No tengo misiones planeadas, pero si tienes algunas sugerencias, estoy dispuesto a ir. Sólo dame unos seis meses para ganar el boleto y prepararme.*

Se puede hacer mucho para consolar la agonía. He trabajado con terroristas y he visto su odio reemplazado por amor. Es posible mejorar la autoestima en personas que piensan que no tienen nada, y es posible llevar la paz a lugares que nunca la han experimentado, en cualquier lugar.

Pero es esencial ser humilde y reconocer los poderes curativos dentro de cada persona... y por lo tanto asignar todo el crédito por la curación al paciente.

Estoy seguro de que deberíamos ir a los lugares más desesperados, hacer proyectos aparentemente imposibles... porque nada resultará imposible en absoluto si Dios está con nosotros... y siempre lo está”.

Seis meses después, el Dr. Johnson y yo fuimos a Ruanda. En Ruanda me puse en contacto con AOCM, una organización de hogares encabezados por niños: en efecto, huérfanos del genocidio vivían juntos formando nuevas familias, debido a que sus padres habían sido asesinados. Conocí a su presidente y fundador, Naphtal Ahishakiye, cuando recibió el Premio Mundial de la Infancia en Suecia en 2006. Estaban encantados de poder formar a sus miembros en el tratamiento de traumas. El Dr. Carl Johnson ya había estado antes en Ruanda y se sintió cómodo yendo allí de nuevo.

Empezamos a trabajar con un grupo de 15 jóvenes huérfanos, la mayoría de

20 años. Los cursos se impartían en la casa de una de las familias de huérfanos del proyecto de viviendas de Kiyninya, a las afueras de Kigali. Kiyninya es como un pueblo suburbano en la ladera de una colina con unas 200 casas idénticas construidas para viudas y huérfanos. Si llegas allí, probablemente parezca idílico, verde y tranquilo. Pinos, plataneras y maíz. Puede que mires a la siguiente colina verde y al valle que hay más abajo. En aquella época, durante las noches, muchas de las casas se llenaban de pesadillas de temibles recuerdos.

Cuando los participantes en las formaciones habían sido tratados y habían aprendido la técnica de tapping, fueron a preguntar si alguno de los vecinos quería probar. Muchos se ofrecieron como voluntarios. Nos fuimos todo el grupo a las casas de los participantes para practicar el tratamiento con ellos.

De este primer grupo de aprendices surgieron profundas relaciones con algunos de los participantes que más tarde se convirtieron en nuestros guías en la lengua, la cultura y la sociedad ruandesas. Sin ellos nunca habríamos llegado tan lejos ni entendido tanto como hemos podido. Es el caso concreto de Robert Ntabwoba, Jacques Sezikeye y Murigo Veneranda (los conocerás en el libro). Hoy forman parte de la red de Facilitadores de TTT que llamamos Peaceful Heart Network.

Cuando el Dr. Johnson y yo conocimos a Robert Ntabwoba por primera vez, se mostró muy escéptico. Él penso: “Me pareció estúpido esto del tapping, estúpido y ridículo. Pero pensé que al final del día nos pagarían por participar en la formación”. Tras ser tratado y despertarse al día siguiente, se dio cuenta de que sus pesadillas habían desaparecido. Aquella noche no había asesinos en su habitación. Cuando volvió al entrenamiento al día siguiente, dijo:

“No sabía que estaba traumatizado, pero parece que este tapping me ha curado de esas sensaciones incómodas que creía que formaban parte de mí. Estaré aquí cuando vengan la próxima vez. Quiero ayudarte a difundir este método”. Y así lo hizo.

Trabajamos mucho juntos en Ruanda. Más tarde nos invitaron a otros países de África, así como a Europa y Canadá. Integrar nuestras diferentes experiencias de vida y orígenes a las capacitaciones fue una gran ventaja para la aceptación y comprensión del método.

Muchos se han unido a nuestra causa a lo largo del camino, haciendo crecer a Peaceful Heart Network a través de estas experiencias personales de sanación.

Ulf Sandström:

Encontré la Técnica de Tapping para Trauma porque me encontré con una barrera lingüística al trabajar como hipnoterapeuta y coach.

Por aquel entonces ayudaba a mis clientes a resolver todo tipo de desequilibrios emocionales, muchos de ellos debidos a traumas sufridos en la infancia y desencadenados posteriormente. Conocí a muchas personas que querían resolver reacciones emocionales a recuerdos de abusos sexuales, intimidación y actos de violencia que habían sucedido entre 10 y 40 años antes, y que seguían afectándoles negativamente.

Con las herramientas de la hipnoterapia y la Programación Neurolingüística (PNL) hay formas maravillosas de resolver estos síntomas. Sin embargo, estos métodos dependen totalmente del idioma y algunos de mis clientes hablaban muy poco sueco e inglés. Empecé a preguntarme si habría otra forma de calmar el centro del cerebro de lucha o huida (fight-or-flight) sin tener que hablar.

Empecé a buscar todas las formas de resolver las respuestas condicionadas al estrés que pude encontrar. Mi investigación me llevó al blog de Gunilla Hamne, que viajaba por África ayudando a personas con estrés emocional y traumático sin necesidad de intervenciones dependientes del lenguaje. Decía que estaba enseñando a los que habían sido tratados a tratar y transmitirlo a otros. Había encontrado Peaceful Heart Network y Tapping para Trauma. ¿Podría ser cierto? ¿Por qué no había oído hablar de ello antes?

Otro correo electrónico marca una gran diferencia

“Hola Gunilla

He leído tu fantástico blog y quiero aprender esto para enseñárselo a otros. He viajado mucho por muchas partes del mundo y soy un hipnoterapeuta certificado y capaz de tratar, por ejemplo, fobias y ansiedad, pero no funciona por encima de las barreras del idioma, ¿lo que estás haciendo parece funcionar para trauma y fobias, independientemente del idioma?

¿Podemos encontrar una manera para aprender de ti?

Ulf Sandström, Estocolmo, Suecia”

Un par de meses más tarde, Gunilla y su colega Robert Ntabwoba llegaron a Estocolmo y decidimos encontrarnos para que nos entrenara a mí y mi esposa Melodie.

Lo primero que noté cuando Robert le aplicaba tapping a mi esposa fue que la

técnica era sencilla, elegante y eficaz, más allá de mis expectativas. Sin sufrimiento, sin profundizar en los detalles, con mucha integridad y calma: sólo el toque de las yemas de los dedos haciendo tapping en puntos específicos. El padre de mi mujer acababa de fallecer de cáncer, y la sesión liberó muchas de las tensiones de forma suave. ¿Era ésta la herramienta para resolver el estrés emocional y post-traumático sin intervenciones habladas que había estado buscando?

Mi mente analítica y escéptica estaba creando una lista de preguntas:

- ¿Cómo funciona exactamente?
- ¿Cómo se sabe que los resultados son permanentes?
- ¿Cuál es la base científica?
- ¿Existen estudios clínicos?
- ¿Cómo sabemos que no es un efecto placebo?
- ¿Cómo se lo presentamos a quienes lo necesitan?
- ¿Por qué no es una intervención estándar de primeros auxilios?

He sometido el Tapping para Trauma a todas las pruebas que se me han ocurrido. Lo he integrado con la hipnoterapia de muchas maneras diferentes, y lo he utilizado como una intervención por sí misma. Lo he probado con personas de mente abierta a la medicina alternativa y también con quienes se reían de esto y pensaban que parecía una tontería. Los resultados fueron persistentemente positivos dentro de lo razonable, y más allá de las expectativas.

Cuando Gunilla y Robert volvieron a Ruanda dos meses después, me preguntaron si quería acompañarles al lugar, lo cual hice encantado. En Ruanda experimenté que la sanación es realmente posible, enseñando TTT a grupos de supervivientes del genocidio. También me di cuenta de que tratar y enseñar la TTT en combinación con interacción musical, mientras se aplica, era un método en sí mismo - entonces supe que esto era lo que yo debía hacer, habiendo sido músico profesional desde los quince años. Ese mismo año me uní a Peaceful Heart Network como cofundador, para llevar esta herramienta a quienes más la necesitan.

Si ya estás haciendo algún tipo de terapia y buscas un complemento muy útil, o si quieres una única herramienta que pueda marcar la diferencia para cualquier persona que sufra estrés emocional o postraumático, ésta es una gran herramienta: ¡TTT!

Ulf Sandström tras un taller en Cuyve, en la frontera entre Ruanda y el Congo..



TURIKUMWE!

Nuestro trabajo se guía por una palabra del kinyarwanda, el idioma de Ruanda, donde comenzó este trabajo en 2007. La palabra es Turikumwe: "Estamos aquí juntos".

Para nosotros, esto significa que compartimos e interactuamos por el bienestar mutuo y del resto del mundo.

"Fuente de acceso público" es nuestro lema: Compartimos recursos, experiencias e historias para crear paz en las personas, para que podamos tener paz juntos. No importa la edad, el idioma, el género, el color de piel ni tu origen:

¡Turikumwe! ¡Lo hacemos juntos!

Los componentes de este libro

Este libro tiene cuatro componentes.

1. Las técnicas
 - cómo puedes utilizar la TTT y las técnicas relacionadas para ti y para los demás.
2. Las historias de los supervivientes
 - Para inspirarte y ayudarte a comprender qué resultados puedes esperar.
3. Formas de difundir la técnica a través de la multiplicación
 - para mostrarte cómo iniciar tus propios proyectos de paz con TTT, a bajo o ningún costo.
4. Los mecanismos subyacentes del estrés emocional y postraumático
 - para facilitar la comprensión de la sencillez y eficacia con que pueden aplicarse.

En este libro encontrará diferentes voces. Los autores, Gunilla Hamne y Ulf Sandström, trabajamos con el objetivo de difundir la TTT al mayor número posible de personas. El propósito es posibilitar en el futuro el manejo del estrés emocional y postraumático con la misma sencillez incuestionable con que se administra la reanimación boca a boca en un incidente de ahogamiento; un método de primeros auxilios para cualquiera que se esté ahogando en estrés emocional.

La mayor parte del texto está escrito como “nosotros”. En ocasiones, uno de nosotros compartirá una experiencia personal con la voz del “yo”. Tenemos experiencia de primera mano utilizando estos métodos para nuestros propios problemas emocionales, así como trabajando, enseñando y formando a otros desde 2007 en Ruanda, Congo, Chad, Uganda, Sierra Leona, Sudán del Sur y Kenia, así como en Suecia, Finlandia, India, EE.UU. y Canadá.

Qué es TTT



Participantes de todo el mundo en un taller F.A.S.T.
- Primeros Auxilios para el Estrés y el Trauma. TTT
en el campo de refugiados del Sáhara
Occidental en Argelia.



Participantes en un taller en Nueva Delhi, India, en la 9ª Conferencia Nacional sobre Hipnoterapia.

Primeros auxilios para el estrés emocional y traumático

Este libro trata del estrés emocional y traumático a nivel individual, a nivel familiar y comunitario y, por último, a nivel nacional y mundial.

¿Qué se entiende por estrés emocional y traumático?

El dolor de una persona nunca puede ser plenamente comprendido por otra. En nuestro trabajo, nos encontramos con niños que han visto morir violentamente a sus padres delante de ellos. Niños que han sufrido abuso sexual y emocional, a los que les han robado su integridad, su infancia y su educación. Conocemos a madres jóvenes que han sido violadas y que han tenido hijos a los que no pueden acercarse.

Las experiencias de este tipo pueden crear una prisión mental invisible que obliga a la persona a revivir las reacciones emocionales cada noche en forma de pesadillas y flashbacks, cada día en forma de miedo, ataques de ansiedad o agresividad.

Por muy fácil que sea comprender el estrés creado por traumas de esta magnitud, existe un estrés emocional igual de peligroso para nuestra salud mental y física en la vida cotidiana de muchas personas que viven en partes del mundo donde hay paz y riqueza material. Es traumático ser incomprendido o acosado, ser diferente o no ser querido, incluso en las mejores situaciones.

El estrés también afecta a nuestro sistema inmunológico y, a largo plazo, se cree que abre la puerta a enfermedades físicas, como el cáncer y los problemas cardíacos.

La Técnica de Tapping para Trauma y los demás métodos descritos en este libro son igual de útiles para las formas más leves de angustia emocional.

¿Estás seguro de que es estrés traumático?

Muchas personas en zonas de conflicto o post-conflicto no saben que están traumatizadas. A veces decimos que un pez puede no ser capaz de explicar el agua, puede incluso no ser consciente de ello.

Nuestro colega Robert Ntabwoba comparte su experiencia al respecto.

“Nací en una familia de la etnia tutsi, y si conoces Ruanda y lo que ocurrió durante los 100 días de genocidio, a partir de abril de 1994, puedes imaginarte qué tan horrible fue ese periodo. Yo tenía once años y, créeme, sé lo difícil que puede ser llevar una vida normal después de sobrevivir a una tragedia de este tipo.

Me escondí entre los arbustos y pasé varias noches y días solo, bajo la lluvia, sin comida y estando cerca de los asesinos en una gran zanja. Pude escapar de los asesinos, pero no fue fácil darme cuenta de que todos esos momentos, y lo que había visto, cambiaron y afectaron a mi vida.

A finales de 1994 el genocidio había terminado oficialmente, pero muchos de nosotros seguimos viviendo en el recuerdo de aquella desagradable época durante años. Todo lo que había visto se manifestaba en pesadillas como si estuviera sucediendo una y otra vez, y a mí me parecía normal aunque me diera miedo.

Antes de recibir tratamiento y aprender a ayudar a los demás utilizando la Técnica de Tapping para Trauma, cada noche era como si el genocidio siguiera ocurriendo. Puedes imaginarte cómo mis días se veían afectados, eran días infelices, la mayoría de ellos.

La sanación es posible, pero sólo cuando te dejas tratar. No sabía que estaba traumatizado. Pensaba que tener todos esos problemas era en lo que me había convertido después de vivir el genocidio. Era inseguro, tenía pesadillas y me enfadaba sin motivo. Pensaba: ‘Así es la vida’. No tenía ni idea de que sufría una especie de enfermedad. Ahora lo sé, porque después de recibir tratamiento y aprender Tapping para Trauma me siento completamente diferente.

A veces la gente necesita ejemplos de síntomas, para poder entender que pueden ser síntomas de estrés postraumático. Durante una formación de TTT en la comunidad de Mumoshu, en el este del Congo, empezamos a hablar de los

síntomas del trauma, enumerándolos en la pizarra del aula, por ejemplo problemas para dormir, pérdida de esperanza, actuar como un loco o sentirse agresivo.

Los participantes exclamaron:

“Quizá por eso Mamá Rosa se comporta de forma tan extraña, va por ahí sin ropa. En realidad está traumatizada.”

“Ajá, por eso duermo tan mal.”

“Por eso los niños de mi vecina gritan por la noche.”

Alguien incluso dijo:

“¿Estás escribiendo sobre mí? Tengo todos esos síntomas.”

No medimos el estrés traumático ni hacemos un diagnóstico aparte de la escala de Unidades Subjetivas de Angustia (SUD) de calibración 0-10, porque en nuestro contexto no lo consideramos necesario. Nuestra definición de estrés traumático es cuando un recuerdo o una reacción del pasado cargada emocionalmente siguen viniendo a tu mente en situaciones que no puedes controlar, y te hacen sentir angustiado de diversas maneras. Si es así, TTT puede ayudar a aliviar esa angustia y las emociones y reacciones negativas relacionadas con ella.

Nunca podemos decir que un trauma es “más grande” que otro. Creemos que no es posible medir el sufrimiento o el dolor más que subjetivamente.

Estos son algunos síntomas de estrés emocional y postraumático (ver más en la página 165):

- Problemas para dormir
- Problemas del estómago
- Dolor de cabeza
- Olvidar cosas
- Hipertensión
- Problemas de alcohol y drogas
- Ansiedad
- Miedo
- Ira
- Problemas de concentración
- Revivir el pasado

Lo esencial

¿Te sientes emocionalmente incómodo? Conecta con esa emoción incómoda y utiliza Tapping para Trauma.



Técnica de Tapping para Trauma
Marhonyi Namegabe en umoshi,
Congo, utiliza TTT en su escuela y
comunidad.

La evolución de TTT

Los efectos del tratamiento sensorial en forma de tapping fueron documentados por primera vez por el Dr. Roger Callahan, que combinaba sus conocimientos como psicólogo clínico con la acupuntura y la kinesiología mientras intentaba encontrar un tratamiento para tratar la fobia al agua de una mujer llamada Mary. Mary fue la primera persona tratada con éxito con tapping. Treinta años después apareció en el programa de Oprah Winfrey testificando que seguía libre de su fobia.

Cuando el Dr. Callahan empezó a investigar esto de forma más sistemática, creó un sistema completo que combinaba tapping de acupuntos con pruebas musculares para tratar estrés emocional, fobias y otros síntomas. Llamó a este tratamiento Terapia del Campo Mental (TFT).

Uno de los alumnos del Dr. Callahan, Gary Craig, que tenía formación en ingeniería, simplificó la TFT para convertirla en una herramienta al alcance de todos. La principal simplificación consistió en aplicar a todos los puntos de acupuntura utilizados en la TFT, en lugar de tratar de averiguar cuáles de estos puntos podrían estar implicados en un problema específico. La versión de Gary Craig se llama Técnica de Liberación Emocional (EFT). Desde entonces se han nombrado más de 30 versiones diferentes de tapping.

Otro de los alumnos del Dr. Callahan, el Dr. Carl Johnson, se dedicó a ayudar a sus compañeros del Cuerpo de Marines de EE.UU. cuando volvían de la guerra de Vietnam con síntomas de estrés. Se centró específicamente en el área del estrés postraumático. Durante el trabajo del Dr. Carl Johnson en Kosovo descubrió que la TFT proporcionaba resultados increíbles con los supervivientes del conflicto.

Cuando Gunilla Hamne y Carl Johnson se reunieron en Ruanda para enseñar y tratar a huérfanos en 2007, él estaba utilizando la prueba muscular, que es el método original de la kinesiología utilizado por el Dr. Roger Callahan, para detectar qué combinación de puntos eran necesarios tratar para diferentes problemas. También utilizaba los movimientos oculares denominados procedimiento

9 Gamut (ver Equilibrio cerebral).

Las pruebas musculares eran difíciles de enseñar y los movimientos oculares del procedimiento 9 Gamut eran considerados extraños por algunos e incómodos por otros. Estas dificultades hicieron que Gunilla Hamne simplificara el procedimiento y desarrollara la versión que ahora se denomina TTT (Técnica de Tapping para Trauma), omitiendo la prueba muscular, utilizando los mismos puntos para cada persona y cambiando los movimientos oculares por dos respiraciones profundas. Los resultados fueron muy positivos y el método práctico de utilizar, enseñar y multiplicar.

Con TTT no utilizamos frases hechas ni afirmaciones, en parte porque pueden volver a traumatizar y porque a muchas personas les resulta muy cómodo afrontar sus experiencias traumáticas en silencio e internamente, dejando de lado la expresión verbal de las palabras y concentrándose en cambio en el proceso hacia dentro.

Y como se ha mencionado antes: no utilizar palabras significa también no tener que mencionar lo que uno ha vivido, ya esté relacionado con la vergüenza, la culpa o información sensible que uno preferiría mantener para sí mismo, especialmente cuando se trabaja con grupos. Si haces TTT en grupo te recomendamos por ejemplo el Poema Somático (página 107) como método para conectar con las emociones.

Hemos simplificado aún más la Técnica de Tapping para Trauma, haciéndola transferible y libre de contenido para que grandes grupos de personas puedan experimentar los beneficios sin necesidad de preguntas personales, abreacciones o palabras habladas. Esto es especialmente útil e importante cuando existen barreras lingüísticas, que pueden eludirse en gran medida con este enfoque, y hace que TTT sea eminentemente práctica.

Consideramos que los componentes clave de TTT en la forma en que lo enseñamos y difundimos son:

- Libre de contenido
- Replicable por cualquiera
- Un método de primeros auxilios
- Fácil de recordar
- Empoderador
- Libre de lenguaje al 99%
- Eficaz y lo suficientemente potente como para llevar la paz a las personas y a la sociedad
- Fácil de combinar con otras terapias o tratamientos
- Funciona muy bien con música y baile
- Fácil de multiplicar

¿Por qué estos puntos?

Al aplicar TTT estimulamos 14 puntos específicos en la parte superior del cuerpo. Los mismos puntos se utilizan en tratamientos psicosensoriales similares como TFT y EFT. ¿Por qué se utilizan estos puntos?

Cualquier toque en la piel crea una entrada sensorial y genera señales electroquímicas en el cuerpo que serán registradas por el cerebro, activando el sistema nervioso autónomo, desencadenando respuestas y producción de hormonas y neuroquímicos.

Algunos puntos del cuerpo son más sensibles y registran más información que otros; puedes comparar hacer tapping debajo del ojo con dar golpecitos en la rodilla para hacerte una idea general. Los puntos utilizados en TTT se correlacionan con los puntos utilizados en la medicina tradicional china, que se remonta a más de 5000 años en tratamientos como la acupuntura, la acupresión y el shiatsu.

Es probable que otros puntos podrían ser utilizados, sin embargo, sabemos por experiencia que los puntos utilizados en TTT son a la vez muy funcionales y fáciles de recordar, por lo tanto, los mantenemos.

¿Por qué dos rondas?

Una sesión de TTT se completa sólo después de hacer la secuencia de tapping dos veces.

Nuestra experiencia demuestra que el cambio comienza durante la primera ronda de tapping. La respiración entre las rondas también calma el sistema nervioso. La segunda ronda de tapping a menudo aleja las emociones, imágenes o síntomas, o los disuelve por completo.

Para lavar se necesita enjuagar

Durante el genocidio de Ruanda, fueron asesinados principalmente hombres y niños, ya que se suponía que iban a convertirse en soldados y contraatacarían. Por eso, muchos de nuestros talleres en Ruanda están destinados a las viudas del genocidio..

En una ocasión estábamos impartiendo un taller a la sombra de un gran árbol de mango junto a la escuela de un pueblo llamado Ngororero, en lo alto de una de las mil colinas de Ruanda. Todo el mundo estaba sentado en el suelo, y la gente se reunía para ver qué pasaba. Algunos se reían y nos señalaban, comentando sobre los gestos de tapping. Un grupo de niños con uniforme escolar se reían.

Cuando habíamos realizado el procedimiento un par de veces, una de las viudas preguntó: “¿Por qué tenemos que hacer el protocolo de tapping dos veces? Parece innecesario volver a hacer lo mismo”

Nuestro colega Robert Ntabwoba respondió: “*Saben, cuando lavan la ropa, primero la ponen en agua con jabón y la estregan, ¿no?*”.

Las mujeres asintieron con la cabeza, confirmando lo que había dicho.

“*Esa es la primera ronda de tapping, ¿vale? Luego sacan la ropa del agua con jabón y la escurren. El escurrido es como la respiración entre las rondas de tapping. Luego recogen agua limpia en el balde y enjuagan la ropa, ¿no?*.”

“*Esa es la segunda ronda de tapping. Y de nuevo escurren y cuelgan la ropa al sol, ¿no?*.”

“*Pero*”, añadió, “*si ven que todavía quedan algunas manchas de suciedad en la ropa, cuando la han colgado en el tendedero, la vuelven a lavar, ¿no? Lo mismo ocurre con tapping: Si, después de las dos rondas de tapping, ven que todavía sienten alguna molestia, entonces siguen con otra ronda de tapping.*”

Risas y aplausos. Lavado y enjuagado. Eso es TTT.

Presentando la Técnica de Tapping para Trauma

Hay diferentes maneras de presentar la TTT dependiendo del contexto de la situación. A menudo dividimos la presentación en tres categorías:

1. Un método de relajación para todo tipo de estrés

Si trabajas en escuelas, con ancianos, con refugiados o en un lugar de trabajo similar, puedes presentar TTT como un método de relajación para todo tipo de estrés, también por encima de las barreras lingüísticas. La mayoría de las personas que utilizan TTT se sentirán relajadas después de una sesión, incluso si se realiza en grupo, aplicada por sí mismas o por alguien, y sin el contexto de una terapia. En este contexto ni siquiera mencionamos la palabra “terapia”, sino que hablamos de las razones del estrés. Presentamos TTT como un método de relajación: ofrecemos a la gente que lo pruebe para sentirse más tranquila.

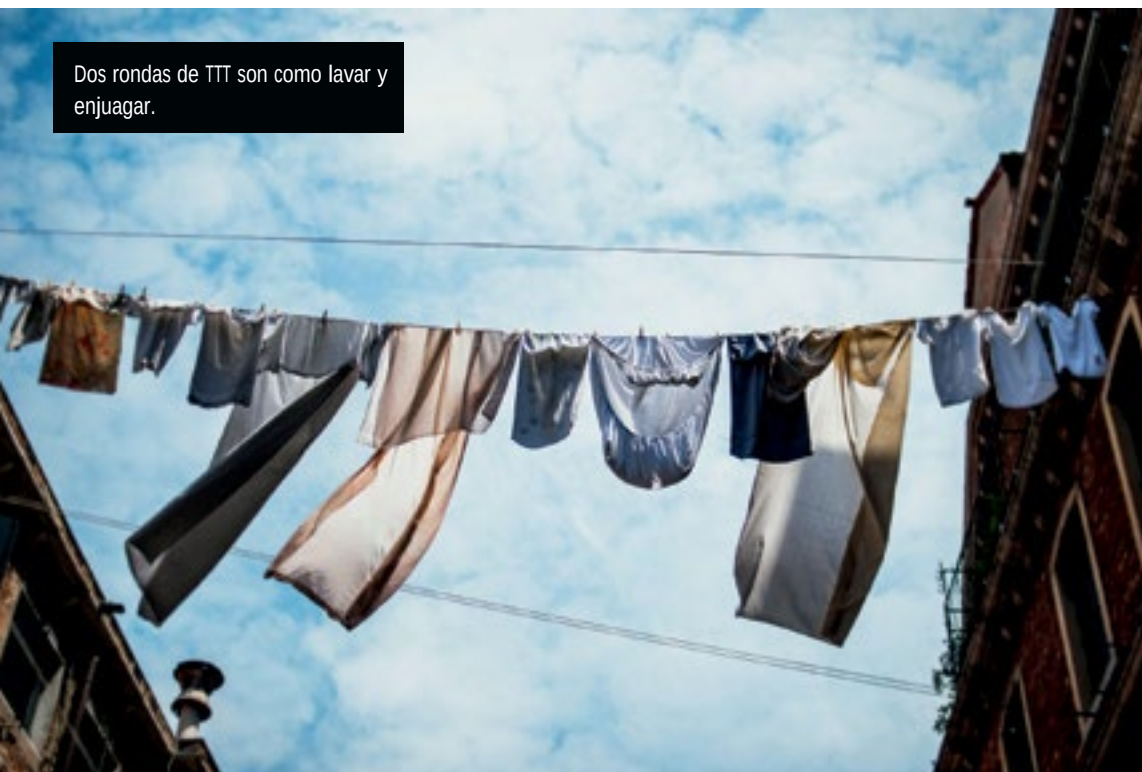
2. Una herramienta adicional a otras formas de terapia o tratamientos corporales

Si usted es consejero, psicoterapeuta, coach, masajista o, por ejemplo, terapeuta de shiatsu, TTT es una herramienta complementaria eficaz. Puede presentarla como una forma de relajar pensamientos y recuerdos emocionalmente desafiantes, siempre que aparezcan y luego continuar con tu método principal de terapia.

3. Una intervención terapéutica para el estrés y el trauma

TTT es una herramienta terapéutica poderosa en sí misma. Una sola sesión puede liberar recuerdos del pasado cargados de emociones y guardados durante mucho tiempo, tanto si se recuerdan conscientemente como si se sienten en el cuerpo como un dolor o una molestia o una sensación desagradable indefinida en general. Sigue las instrucciones del primer capítulo para aplicarla como herramienta terapéutica.

Dos rondas de TTT son como lavar y enjuagar.



Un pajarito

Esta es la historia de Gacela, que no puede dormir y habla de ello con Cebra en el charco, contada según la tradición de los cuentos africanos.

Gacela se pregunta si no duerme porque vive con miedo constante a Cocodrilo. Cebra conoce la sensación, pero tiene sus propios problemas, como pesadillas y revive episodios traumáticos (flashbacks) por haber sido perseguida por León.

Tanto Gacela como Cebra están muy cansadas. Aunque ni León ni Cocodrilo han sido vistos en este valle desde hace meses, viven en constante anticipación, saltando ante pequeños ruidos y gritando a sus crías sin motivo.

En este valle hay un pequeño pájaro que le arranca los dientes a Cocodrilo cuando duerme con la boca abierta al sol. “*Imagínate...*”, le dijo Gacela a Cebra, “*imagínate que un pajarito como ese pudiera venir y arrancarnos las preocupaciones de la cabeza y del cuerpo mientras hablamos...*”.

El pajarito les oyó y se posó en la cabeza de Cebra. “*¿En qué puedo ayudarles?*”, preguntó.

“*Estamos muy cansados y no sabemos por qué, porque en este momento no hay ningún peligro como había hace rato,*” respondió Cebra.

El pajarillo voló alto en el aire, tan alto que pudo ver la calma del agua, el verde de la hierba y la energía de la vida en Cebra... y esta energía era como pequeños ríos de vida pura que fluían desde las pezuñas hasta la cabeza, hasta el corazón y alrededor... pero algunos de estos ríos no parecían fluir correctamente, como si estuvieran secos o bloqueados.

Esa noche, mientras Cebra miraba las estrellas, el pajarito empezó a darle golpecitos con su pico, firme pero suavemente, para despertar los ríos de vida bajo los ojos de Cebra... a los lados de la cabeza... sobre los labios, bajo los labios... el pajarito era como un tamborilero tocando el tambor para que volviera la vida.

En un momento dado, Cebra respiró profundamente dos veces y de repente sintió como si se hubiera quitado un peso de encima, como si hubiera tomado

aire después de estar encerrada en una cueva, como si hubiera encontrado la luz después de la oscuridad...

“*¿Qué es lo que has hecho, pajarito?*” preguntó Cebra. Pero el pajarito se había ido volando... Cebra intentó explicarle a Gacela lo que había pasado, pero a Gacela le parecía un cuento de hadas, de lo tonto que parecía...

Esa noche, cuando Gacela intentaba dormir, Cebra cogió la punta de la pezuña y golpeó suave pero firmemente los mismos puntos de sanación alrededor de los ojos, labios, pecho y pezuñas de Gacela, y la reacción fue diferente... Gacela pasó de estar irritada, a llorar, a temblar, a dormir... con una sonrisa con la que sólo el sol podía competir... Y como el pajarito sabe y el río de la vida puede contar, la sanación es posible y se puede transmitir...

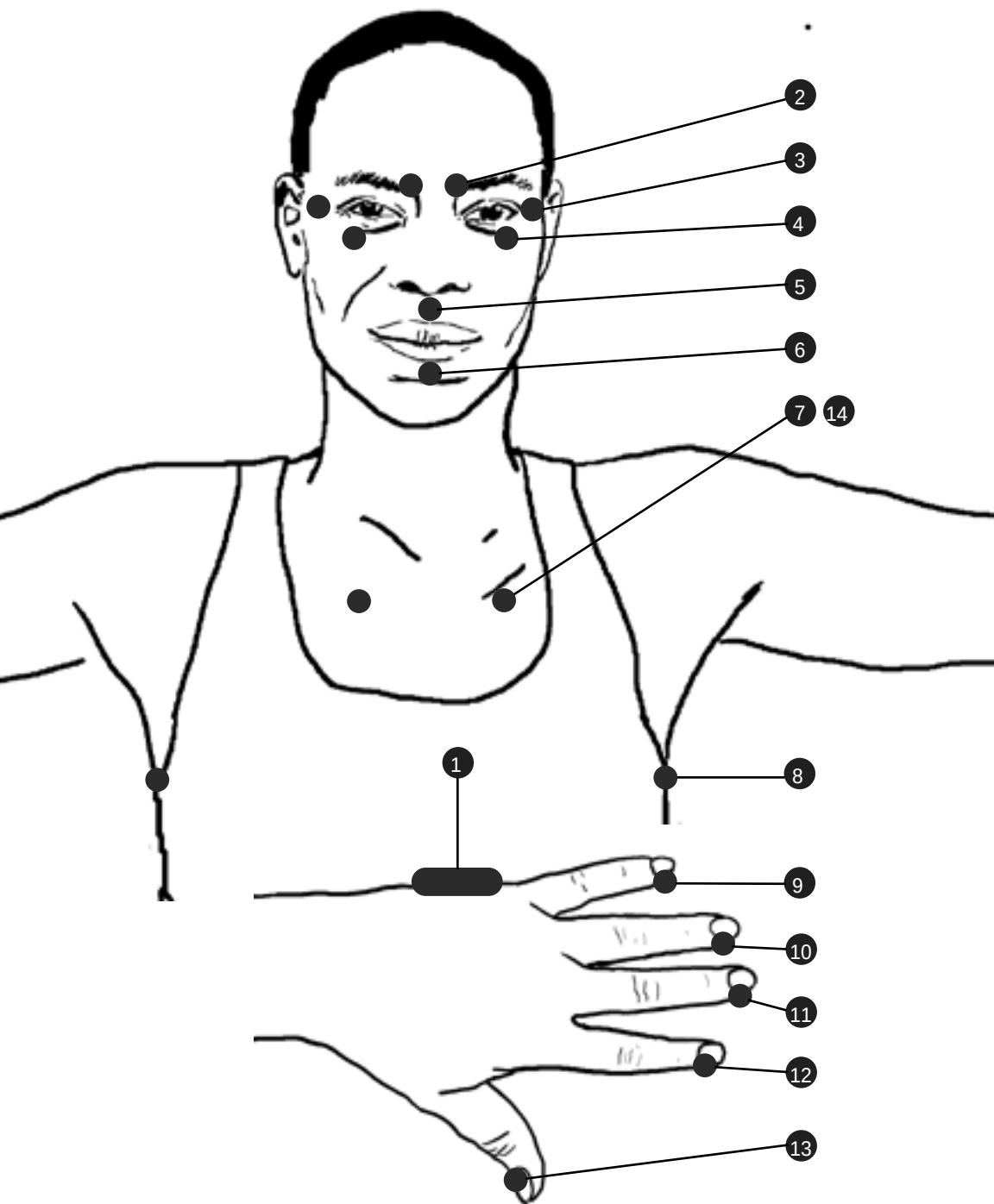


Un pájaro fuera de nuestra casa de huéspedes en Kigali, Ruanda.

AUTOAYUDA CON TTT



Las poses poderosas mejoran el bienestar.



La Técnica de Tapping para Trauma (TTT)

Así es como se hace Tapping para Trauma. Hay más, pero queremos que conozcas la técnica básica antes de que sigas leyendo. Puedes aplicar esta técnica a ti mismo o a otra persona.

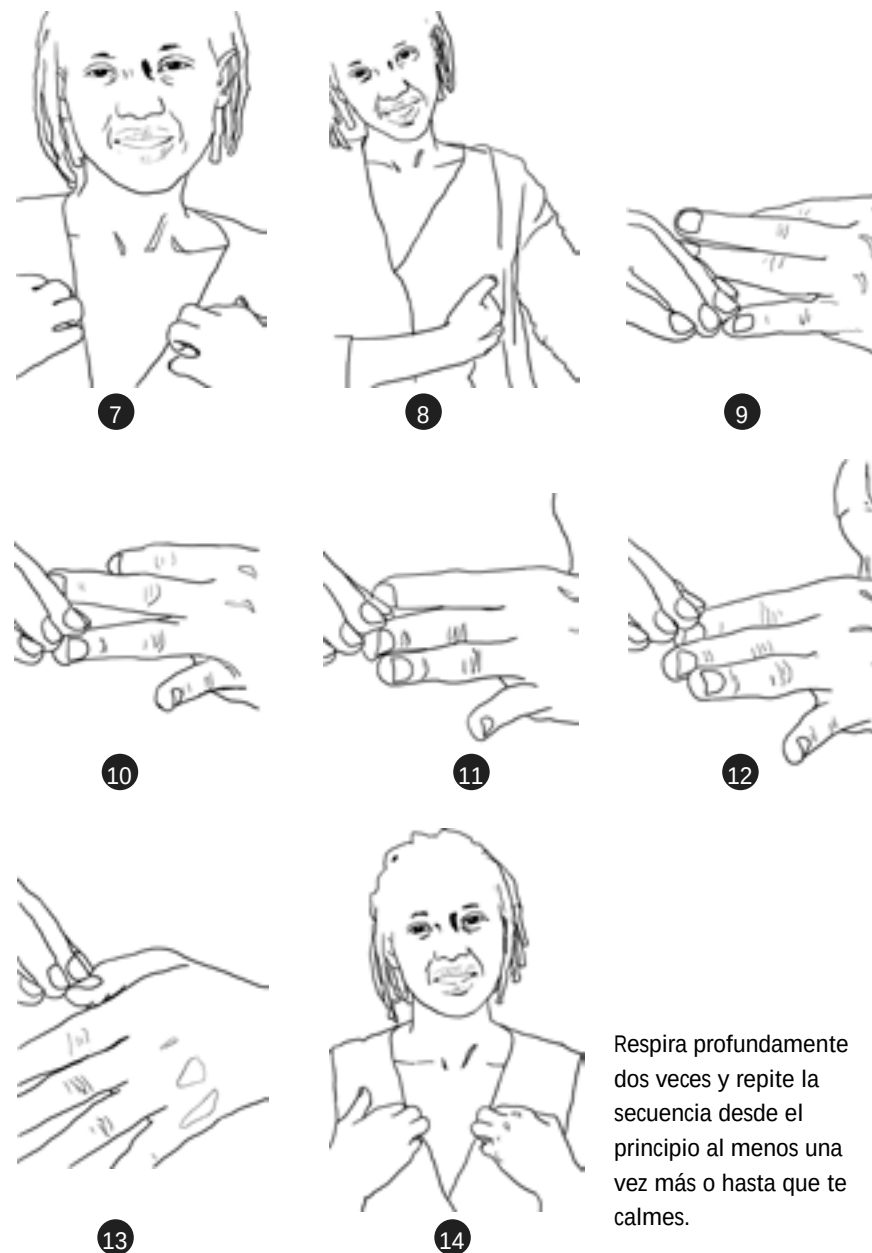
1. Conecta con la emoción que te molesta, aunque sea levemente
2. Aplica unos 15 golpecitos, con firmeza pero con suavidad - en los puntos de la imagen
3. Realiza dos respiraciones profundas - inhalación corta y exhalación larga
4. Repite el procedimiento de tapping como se ha descrito anteriormente
5. Realiza dos respiraciones profundas - inhalación corta y exhalación larga
6. Relájate y respira normalmente
7. Cuando apliques la técnica a otra persona, termina cogiendo su mano entre tus manos y espera a que esté preparado. Puedes pedirle que observe cualquier cambio.

Puntos

1. Al lado de la mano ("punto de kárate").
2. Al inicio de la ceja
3. Outside the eye on the bone
4. Debajo del ojo
5. Debajo de la nariz
6. Debajo de la boca
7. Debajo de la clavícula y en todo el pecho, como tocando tambor
8. Debajo del brazo, al lado del pecho
9. La punta interior del dedo meñique
10. La punta interior del dedo anular
11. La punta interior del dedo corazón
12. La punta interior del dedo índice
13. La punta exterior del dedo pulgar
14. Debajo de la clavícula y en todo el pecho, como tocando tambor

Tapping para sí mismo paso a paso

Piensa en lo que te molesta y da 15 golpecitos firmes y precisos en cada punto con dos dedos, a un ritmo bastante rápido. Respira profundamente dos veces y repite toda la secuencia. Vuelve a respirar profundamente dos veces cuando hayas terminado.



Respira profundamente dos veces y repite la secuencia desde el principio al menos una vez más o hasta que te calmes.

OFRECER UNA SESIÓN DE TTT

Un taller en Cyuve, Ruanda, cerca de la frontera del Congo.



Un entrenamiento de TTT en Turquía.

OFRECER UNA SESIÓN DE TTT

“Contrariamente a la creencia popular, el trauma puede ser sanado, el trauma no es una sentencia de por vida.”

Dr. Peter Levine

Todo tipo de estrés emocional y traumático puede ser tratado con TTT. Esta es nuestra experiencia de años de trabajo con la Técnica de Tapping para Trauma en Ruanda, Congo, Senegal, Sierra Leona, Chad, Kenia, Uganda, Sudán del Sur, India, Canadá, Suecia, Dinamarca y Finlandia.

Hemos estado trabajando con las personas más vulnerables de cada sociedad y con los profesionales involucrados con ellas. Desde el 2007, cuando empezamos a enseñar tapping a los huérfanos del genocidio de Ruanda junto con el experto en trauma Dr. Carl Johnson, hemos trabajado con víctimas de violencia sexual y violaciones, supervivientes de guerra, refugiados, antiguos niños soldado, víctimas de tortura, viudas y las familias de éstas. Se trata de supervivientes de algunos de los actos más difíciles de imaginar de violencia y guerra, y es incuestionable que pueden sanarse.

Antes de una sesión

Hay cosas que deberías considerar antes de ofrecer una sesión de TTT a alguien:

La sanación es posible

Según nuestra experiencia, es posible sanarse incluso de traumas emocionales increíblemente graves. Sin embargo, es necesario definir la sanación: no se trata de olvidar lo que te ha pasado. Se trata de ser capaz de traer a la memoria lo sucedido, sin desencadenar respuestas emocionalmente cargadas que causen un estrés desproporcionado. Las reacciones de estrés provocadas por un acontecimiento traumático pueden durar entre 15 y 20 años o más, y reconocemos que puede parecer absurdo afirmar que esto puede sanarse en una o dos sesiones de tapping, pero es un hecho en nuestro mundo. Hemos conocido personalmente a miles de supervivientes de genocidio, guerra, esclavitud, mutilación, violación y violencia, y hemos sido testigos de su proceso de sanación. Nuestro mensaje es sencillo: La sanación es posible.

Congruencia, confianza y estar centrado

La congruencia y la confianza en lo que haces y la razón por la que lo haces son los recursos más importantes en el trabajo con trauma emocional utilizando TTT o cualquier otro método. Sin estos recursos el tratamiento o la enseñanza no seguirán adelante.

También es importante estar presente y centrado en el bienestar de la persona a la que estás ayudando. La sesión es totalmente sobre ellos. En todo trabajo de sanación aplica estar centrado, pero también a la vida en general. Ejercicios como la meditación, la oración, el qigong, la atención plena (mindfulness) y la relajación son útiles. También recomendamos el auto-tapping y el automasaje Do-In (véase la página 206) .

De pie, sentado o acostado

Tratamos y enseñamos TTT tanto de pie como sentado, y la técnica funciona igual de bien para alguien que está acostado, especialmente alguien enfermo, dando a luz o un niño que se está quedando dormido. Sin embargo, ten cuidado si estás tratando a alguien que está profundamente angustiado mientras está de pie, porque el efecto de relajación del tratamiento puede dar lugar a “rodillas débiles”.

Sentarse como dos barcos que se cruzan

Si estás sentado, te recomendamos que te sientes con las sillas colocadas como dos barcos que se cruzan. Esta posición te permite llegar a todos los puntos con facilidad sin invadir el espacio personal de la persona tratada.

Explica antes y durante

Explica siempre lo que vas a hacer y muestra los puntos, para que la persona a la que vas a tratar te dé el visto bueno para tocar esos puntos. Si la persona tiene los ojos cerrados durante la sesión, avísale cuando muevas las manos diciéndole, por ejemplo: “*Ahora voy a tocarte la frente*”, para que se sienta segura y pueda relajarse sin que la toques por sorpresa. Aprende la ciencia del estrés y el trauma, como se explica en: Comprender el estrés (página 144).

Ojos abiertos o cerrados

Está bien que la persona reciba el tratamiento con los ojos abiertos, pero el efecto puede ser mayor si tiene los ojos cerrados, ya que le permite relajarse y concentrarse en sus sensaciones internas. Además, puede comprobar si los párpados se agitan, lo cual es un buen signo de relajación.

Con humildad

Nunca prometas resultados concretos antes de una sesión. Cada persona es única y a veces los resultados de una sesión aparecen un día o una semana después, dependiendo del estímulo necesario para activar la reacción de estrés.

Podrías decir:

“Si quieres experimentar un método que puede permitirte relajarte, puedo enseñártelo.”

“Conozco un método para relajar la angustia emocional que puede ser útil incluso con experiencias traumáticas graves. A veces lo uso para mí, ¿quieres que te lo enseñe?”

Acepta continuar hasta lograr calma

Las emociones pueden descansar unas sobre otras como las capas de piel de una cebolla. Si la ansiedad aflora durante una sesión, puede convertirse en ira, luego en dolor y, por último, en paz. Si una emoción fuerte surge durante una sesión de tapping, recomendamos seguir haciendo tapping durante otra ronda centrándonos en la nueva emoción. Si esto ocurre, es bueno pedir permiso para continuar antes de empezar de nuevo.

Conectar con la emoción

Para que TTT tenga efecto, la persona tratada tiene que estar conectada con la emoción que desea tratar, razón por la cual TTT funciona perfectamente si se aplica durante una reacción emocional. Si no se está conectado con la emoción que se desea tratar, el efecto será una ligera relajación, una disminución de los niveles de cortisol y tranquilidad, pero la reacción puede resurgir.

A menudo decimos que hacer TTT sin conectar con la emoción que se desea tratar, es como abrir una ducha y no entrar nunca.

Evaluar antes y después

La evaluación antes de una sesión puede ser tan sencilla como decir: “*Si lo piensas ahora, en una escala del 1 al 10, donde 0 es ninguna angustia y 10 es mucha angustia, ¿qué tan fuerte es tu respuesta emocional?*”. Esto se conoce como escala de Unidades Subjetivas de Angustia (SUD).

Evaluar hace que sea más fácil para la otra persona y para ti notar cuál es la diferencia después de la sesión.

Explica que TTT es un Método de Primeros Auxilios

Tapping para Trauma no siempre se presenta como una terapia. A menudo lo llamamos un método de primeros auxilios para la angustia psicológica o emocional, un método de relajación o un método de autoayuda para despejar la mente.

De esta manera TTT se convierte en algo que cada persona está capacitada a probar, poniendo el poder de la sanación en manos del individuo. Un practicante formado tendrá más experiencia y podrá obtener mejores resultados que un principiante, pero en muchas situaciones un método sencillo como TTT es lo suficientemente bueno como para hacer una gran diferencia.

Confía en el método

La TTT es un método generoso. Recomendamos realizarlo tal y como se describe aquí, pero si por casualidad lo aplicas en un orden diferente u olvidas algunos puntos, no te preocupes. Aunque no lo hagas exactamente como se describe en el libro, suele producir cambios de todos modos. No ocurrirá nada malo que no le haya ocurrido ya a esta persona. Confía en el método.

No se necesitan palabras

Para que TTT funcione sólo es necesario conectar con la emoción involucrada, no es necesario hacer arqueología verbal sobre lo que puede haberla causado. Hay muchas razones por las que esto puede ser beneficioso:

1. Zonas de baja confianza

En sociedades en las que los rumores y la información se han utilizado para falsas acusaciones, la confianza es baja y es posible que la gente no quiera decir en voz alta lo que ha vivido. Por ejemplo, en Chad, durante la dictadura de Hissein Habré en los años 90, el uso de espías e informadores estaba muy extendido y la gente era detenida y torturada.

Durante un taller con víctimas de tortura en Yamena, la capital de Chad, uno de los participantes comentó:

“En aquella época, no podías confiar ni en tu propia sombra. Había informantes por todas partes y algunos de ellos todavía están en el poder. Por eso no hay confianza en nuestra sociedad. Agradecemos este Tapping para Trauma que nos permite lidiar con nuestros recuerdos sin tener que hablar de nuestras experiencias.”

2. Lidiando con la vergüenza

Cuando se trata de una violación o del daño causado a otros, como puede ser el caso de los niños que han sido obligados a formar parte de grupos armados, la mayoría no quiere hablar de ello, por la vergüenza que conlleva.

3. Privacidad

A veces las personas prefieren mantener sus recuerdos y su historia en privado por cualquier otra razón y simplemente no quieren hablar de sus problemas con los demás.

4. Barreras lingüísticas

Una persona puede seguir recibiendo ayuda aunque su historia no pueda entenderse verbalmente, siempre y cuando entienda lo suficiente como para aceptar una sesión y esté conectada con su emoción.

Hablar en positivo

Cuando un tratamiento médicamente ineficaz tiene un efecto positivo en una afección, se produce un efecto placebo. Hay un elemento de efecto placebo en todos los tratamientos, incluido TTT.

Cada palabra que utilices será importante. Permite que tu participante conserve y mantenga cualquier creencia que le apoye en la sanación. Si la gente cree en un Dios, en un mundo espiritual o en la ciencia: Deja sus creencias en paz, son fuentes de energía.

Nocebo es lo contrario de placebo; es cuando las palabras limitan o detienen el proceso de sanación. Imagínate los efectos de un médico o un terapeuta que diga:

“El trauma es grave y crónico. Tendrá que aprender a vivir con ello.”

Ahora imagina el efecto de la misma persona diciendo:

“Conozco muchos casos de traumas similares al suyo que han sido sanados, y a veces incluso más rápido de lo que usted creería posible.”

También es importante ser sincero. No puedes pedir a una persona que se sienta bien o positiva si en realidad no se siente así. No puedes pedirle a una persona que se acepte a sí misma si todavía no lo ha hecho.

Una forma de enunciar, que hemos encontrado 100% honesta y congruente para cualquier persona en cualquier situación es:

“Deseo sentirme (bien, tranquilo, relajado, feliz) y estoy dispuesto a hacer todo lo que esté en mi mano para conseguirlo.”

Este es un objetivo positivo sin ilusiones y con una intención clara.

Cambiar el sufrimiento por la alegría

El poder más sanador de este mundo es la risa. La risa es una reacción natural cuando liberas tensiones y encuentras una nueva perspectiva ante tus retos. Utilizamos mucho el humor en nuestros talleres, y promovemos el humor como una de las herramientas más importantes de sanación. Cultiva tu humor y practica la sonrisa.

Ofrece tratamiento - y aún mejor: ¡Enseña!

Principalmente enseña a otros a usar la técnica por sí mismos. Puedes empoderar a las personas ayudándoles a darse cuenta de que tienen la capacidad de sanarse a sí mismas y a los demás.

Una pregunta frecuente

Mucha gente piensa que hacer tapping es ridículo, como una broma. A menudo

nos preguntan: “¿Tengo que creer en TTT para que esto funcione?”. La respuesta es no. La creencia no tiene nada que ver e incluso si hay un efecto placebo en todos los tratamientos, TTT funciona a un nivel neurológico más allá de su sistema de creencias. El único requisito es que estés en contacto con el sentimiento o emoción que deseas tratar.

Tratar a toda la familia

Cuando una persona se ve afectada por un estrés traumático, la respuesta puede transferirse a todos los miembros de la familia. Enseñar la técnica a todos los miembros de la familia, preferiblemente al mismo tiempo, proporciona una herramienta que les capacita para tomar el control de la situación. También rompe cualquier barrera de confianza o jerarquía existente, ya que los hijos pueden tratar a los padres y viceversa.



Tommy Bergström
y Robert Rosengren
aprenden TTT
para utilizarlo con
adolescentes con
necesidades
especiales.

Durante una sesión

Es posible que durante una sesión quieras tener en cuenta lo siguiente:

¡Sin sufrimiento!

Un recuerdo nunca debe ser revisitado tan profundamente que la emoción se vuelva abrumadora.

Después de trabajar con TTT en zonas con profundos traumas de guerra y genocidio durante muchos años, nuestra experiencia es que toda respuesta de estrés traumático puede sanarse cuando se aborda con cuidado y sentido común, nunca inundando o reviviendo recuerdos innecesariamente debido al riesgo de re-traumatización, el cual puede reforzar y empeorar los síntomas.

Si las personas tratadas empiezan a desbordarse de emociones o muestran signos de pánico, puedes distraerlas simplemente pidiéndoles que abran los ojos, cambiando de tema o pidiéndoles que realicen un cálculo matemático sencillo, como 7+2, que les obligue a utilizar su mente racional.

“Si empiezas a sufrir, por favor, házmelo saber y permítenos hablar de otra cosa, como las flores de tu jardín, el fútbol o tu comida favorita. No quiero que sufras. Ya has sufrido mucho.”

El Dr. Carl Johnson durante una formación en Ruanda

Con firmeza y precisión

Tapping se hace con dos dedos, dando golpecitos con las puntas de los dedos. Hazlo con firmeza y precisión. Ni demasiado suave ni demasiado brusco. Sé suave, calibra y ajusta cuando sea necesario.

Las uñas largas serán un poco difíciles porque no podrás conseguir el mismo efecto. Intenta encontrar una forma de evitarlas o considera la posibilidad de

cortarte las uñas de dos dedos.

Lávate las manos antes de una sesión, no sólo por las obvias razones higiénicas, sino también porque el olor de algo que has manipulado previamente puede ser una distracción negativa.

La sanación del tacto

“¡Coge la mano del paciente!”

Hipócrates, médico y padre de la medicina occidental..

Muchas veces las personas tratadas con TTT cierran los ojos. Asegúrate de estar en contacto en todo momento: deja que tus dedos recorran la piel de un punto a otro de la cara, es tranquilizador y refuerza el proceso.

Entre las dos rondas de Tapping para Trauma, durante la respiración profunda y después de la sesión, te recomendamos que sostengas la mano del participante entre las tuyas, hasta que esté listo para seguir adelante.

Dejar caer el brazo

Cada vez que dejes caer la mano o el brazo del participante, puedes balancearlo suavemente de derecha a izquierda y dejarlo caer sobre sus piernas desde una altura ligera. Si la persona está relajada, la mano suele caer como si estuviera durmiendo, a veces se quedará en el aire cuando la sueltes. Independientemente del caso, esto a menudo tendrá el efecto de profundizar el proceso de relajación.

Sujetar la mano para aplicar tapping en los dedos

Cuando llegas a los puntos 9-13 en las puntas de los dedos, es útil poner los dedos sobre la rodilla o una mesa. Cuando estés aplicando tapping a alguien, puedes hacer un “agarre de mano izquierda” que te permita hacer tapping en los dedos sosteniendo su mano en tu propia mano o muñeca.

¿Trato ambos lados del cuerpo?

Hemos descubierto que no importa si tratas ambos lados del cuerpo o no. Puedes hacer tapping en un lado durante la primera ronda y en el otro lado en la segunda ronda, o en el mismo lado en ambas. El cuerpo parece compensarlo.

Después de una sesión

Después de una sesión, es importante dar a la persona un tiempo de tranquilidad para que se recalibre y esté en paz.

Se le puede pedir traer a la memoria los mismos recuerdos en los que pensó en la evaluación previa y preguntarle cuál es la intensidad de la emoción o el sentimiento en Unidades Subjetivas de Angustia (SUD) (0-10) después de hacer tapping. En algunas situaciones, simplemente decimos “¿Qué notas?”.

¿Qué puedo esperar?

Puede haber muchos efectos positivos de una sesión de TTT

- Sentirse relajado
- Sensación de sueño
- Sensación de energía
- Cambio de sentimientos
- Surgimiento de nuevos sentimientos
- Risas o lágrimas
- Desconectar el dolor de los recuerdos
- Sensación de confusión positiva
- Sentirse feliz

Nuestra experiencia nos dice que cada nueva emoción durante o después de una sesión es un signo de que se está produciendo un cambio. Si una emoción negativa aflora en una sesión de TTT hay una solución sencilla: hacer una segunda sesión sobre la nueva emoción. Le garantizamos que si sigue esta instrucción, la persona acabará sintiéndose relajada. Los sentimientos tienen capas como la piel de una cebolla. A la aflicción le puede seguir la rabia, luego la tristeza, después el vacío o la risa. Acuerda siempre continuar hasta que la persona encuentre la paz o la calma.

Éxito inmediato

Muchas sesiones producen una sensación inmediata y perceptible de mejora en el sistema emocional de la persona tratada. Nunca nos atribuimos el mérito si se produce un cambio positivo, por abrumador que sea. La persona a la que tratas necesita sentirse empoderada y comprender que tú simplemente añadiste algo de ayuda desde fuera y que la sanación fue algo que ella creó en su interior. Solemos terminar la sesión felicitando a la persona.

Cambio poco claro

A veces las personas dicen “no lo sé” cuando se les pregunta cómo se sienten después de una sesión. Es una buena respuesta, porque, si están experimentando una emoción nueva, que no es negativa, en realidad todavía no saben lo que significa.

Concede a cada individuo el tiempo que necesite para su proceso de sanación. Evita sacar conclusiones precipitadas sobre si ha funcionado o no. Algunos síntomas desaparecen enseguida, mientras que otros pueden requerir unos días.

Le decimos a la persona que busque la más mínima diferencia en sus sentimientos hacia el recuerdo que se activó durante la sesión de tapping. Aunque la diferencia parezca pequeña, el más mínimo rayo de luz que entre en una habitación completamente a oscuras permitirá ver cuando los ojos se hayan ajustado.

Permite una noche de sueño para procesar y sugiere una nueva sesión al día siguiente.

Reacciones menos comunes

Después de una sesión, la mayoría de las personas suelen sentirse relajadas. A veces puede haber reacciones físicas como

- Somnolencia
- Náuseas
- Dolor de cabeza
- Sudoración
- Temblores

Estas son señales de que se está produciendo un cambio. Si algo así surge, siempre llegamos a un acuerdo para continuar con una sesión más.

Gunilla:

Uno de mis amigos en Suecia quería hacer tapping para una experiencia traumática que llevaba en su interior. Él conoce muy bien el procedimiento, así que no tuve que explicar nada. Se sentó en una silla en medio de su cocina. Cerró los ojos y preparó su mente en el tema que quería tratar.

Después de hacer tapping, primero se sintió muy relajado, pero luego empezó a sudar mucho. Tuvo que darse una ducha. El cuerpo libera cosas de diferentes maneras. A algunos, como a mi amigo, les parece natural. A otros les resulta extraño o incómodo. En nuestra sociedad occidental hemos aprendido que el dolor, los vómitos, la fiebre y la sudoración son sensaciones y reacciones no deseadas.

Entre los curanderos tradicionales del Amazonas y los yoguis de la India, vomitar se considera una forma muy importante de liberar tensiones y problemas.

Sentirse vacío

Las emociones traumáticas pueden ocupar mucho espacio. Después de un tratamiento en el que se disuelven los síntomas del trauma, algunas personas se sienten vacías, casi huecas. Puedes ayudarles sugiriéndoles que llenen este vacío con algo que prefieran: luz, calma, tu verdadero yo, amor. Respira en lo que sea que preferirías sentir y haz una ronda de tapping sobre este sentimiento positivo.

¿Dura el efecto de TTT?

Una pregunta muy importante que nos hacen a menudo es: “¿Dura el efecto de la Técnica de Tapping para Trauma?”.

Una respuesta sencilla es: “Sí, para siempre”.

Puede sonar atrevido e ingenuo, pero nuestra experiencia demuestra que es cierto. Muchos de los huérfanos que formamos en las primeras sesiones en Ruanda habían visto cómo mataban a sus padres y hermanos delante de sus ojos, habían estado cubiertos de cadáveres en una iglesia, habían sido testigos de asesinatos mientras se escondían en un techo, en un campo de sorgo o en los pantanos de papiro. Habían estado escondidos, rodeados de perros que ladraban y casas en llamas.

Algunos de ellos sobrevivieron comiendo yuca cruda y otras raíces u hojas, mientras sus amigos o familiares morían de hambre y neumonía, otros fueron sorprendidos en los controles de carretera y asesinados en el acto.

Los síntomas que tratamos han desaparecido durante los siete años que los

hemos conocido. Los recuerdos están ahí, pero no con la devastadora carga emocional que llevaban antes de aplicar TTT.

Una respuesta más compleja es: “Sí, si todas las emociones involucradas, o una masa crítica de ellas fueron expuestas en el momento del tratamiento con TTT, es probable que el efecto dure para siempre”.

En teoría, se puede aplicar TTT a cualquier persona e inducir un estado mental calmado, bajar los niveles de estrés y crear un alivio temporal. Cuando una persona vuelve al entorno donde ocurrió la experiencia traumática, pueden desencadenarse algunos síntomas que nunca se trataron. Una persona que ha aprendido TTT puede tratarse a sí misma.



Una bailarina de nuestro video de la canción Tapping en Ruanda.



Taller con pigmeos batwa en
Buyungule, al este del Congo.

Ahora, ¡inténtalo!

Nunca he cometido un error. Sólo he aprendido de la experiencia.

Thomas Edison, inventor de la bombilla

Si has leído hasta aquí y aún no has probado una sesión de tapping, ahora estás más que preparado.

Ocurre lo mismo con todas las técnicas prácticas: puedes leer sobre ellas y pensar intelectualmente que pueden o no funcionar, y luego guardar este conocimiento en tu gran biblioteca interna de “cosas que hay que probar en algún momento” y seguir adelante... o puedes convertirlo en una experiencia real y saberlo de verdad.

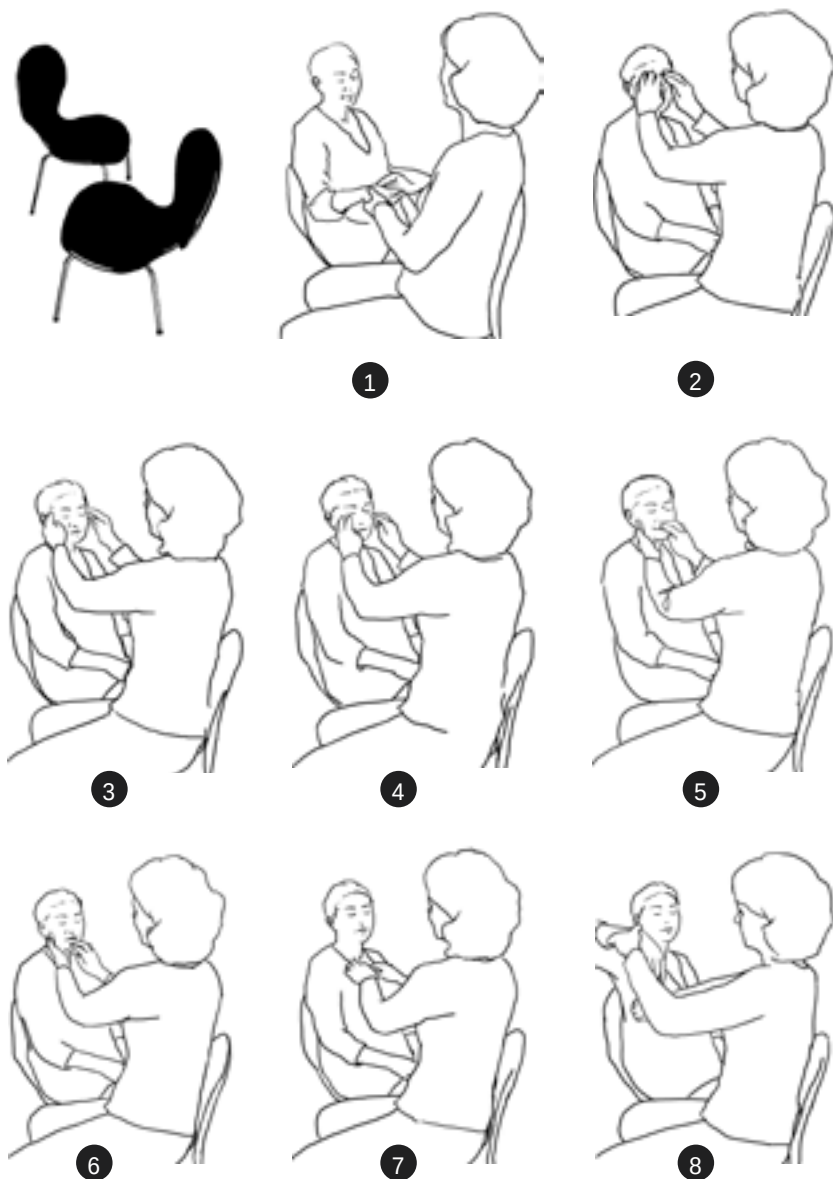
Si estás solo, busca un lugar tranquilo y pon las instrucciones con los puntos de tapping en frente de ti, conecta con la emoción no deseada y haz tapping tú mismo.

Si quieres tratar a alguien, siéntate como dos barcos que pasan como se describe en la sección “Antes de una sesión” y pon las instrucciones de una manera en que puedas ver los puntos, pide a la otra persona que conecte con la emoción y haz dos rondas de tapping.

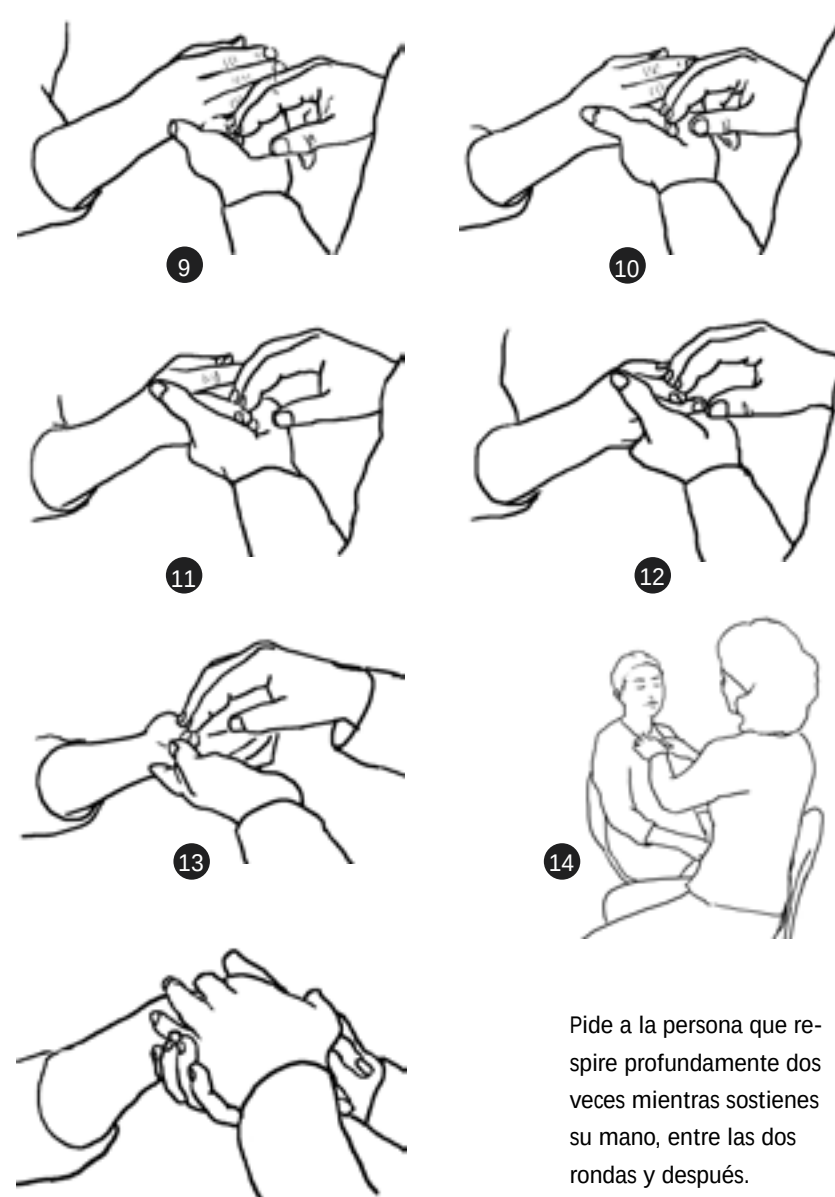
Hay vídeos instructivos en nuestra página web: www.peacefulheart.se

Haz tapping a otra persona paso a paso

Conéctate a la emoción, luego haz tapping con firmeza y precisión 15 veces en cada punto



Resolviendo el ayer - Primeros auxilios para estrés y trauma mediante la técnica Trauma Tapping



Pide a la persona que respire profundamente dos veces mientras sostiene su mano, entre las dos rondas y después.

Resolviendo el ayer - Primeros auxilios para estrés y trauma mediante la técnica Trauma Tapping



Un joven estudiante
en Sierra Leona.

Ayudando a niños

La mecánica del trauma es diferente en los niños porque sus cerebros no han crecido completamente. Los traumas vividos antes de aprender el lenguaje se codifican de forma diferente a los vividos después.

Tapping es una gran herramienta con los niños. Para ellos, el procedimiento de tapping es como un juego que aprenden rápidamente. Es sencillo y parece un ejercicio divertido.

Mientras se aplica tapping la mente del niño debe activarse en cualquier sentimiento o pensamiento que le esté molestando. Con los niños puedes simplemente pedirles que te cuenten lo que ha pasado, independientemente de si fue durante un día en el colegio, durante la huida del pueblo o cuando empezó el terremoto. Cuando los niños cuenten su historia, su mente se activará automáticamente sobre lo que les está molestando, permitiendo que el procedimiento de tapping funcione. Cuando los niños no tengan ganas de hablar de algo, puedes preguntarles simplemente: *“Si hay algo que te molesta, cualquier cosa, ¿qué sería?”*. Esto es suficiente.

Los traumas pueden transmitirse de una generación a otra. Por ejemplo, en Ruanda muchos niños nacidos después del genocidio sufren estrés postraumático. Heredan el paisaje químico de su madre y escuchan las historias de padres traumatizados en una sociedad con miedo a más violencia.

Dado que el estrés traumático puede bloquear nuestro pensamiento lógico, nuestras esperanzas de futuro y nuestra capacidad de aprendizaje, es de suma importancia tratar los traumas en los niños, permitiéndoles una vida sana y digna.

Haciendo tapping a Toto

Cuando presentamos la técnica de tapping a veces compartimos esta historia:

Gunilla:

Hace algún tiempo, cuando salía de un café internet en Bukavu, al este del Congo, vi a alguien que reconocí al otro lado de la calle. “¡Jambo Louis!” grité por encima del ruido de las mototaxis que pasaban entre nosotros. Louis era un participante de uno de nuestros cursos de TTT. Él se detuvo, saludó y cruzó la calle entre el tráfico. Esto es lo que me contó:

“El pasado septiembre, mi hijo menor, Toto, iba a empezar el colegio. Fui con él el primer día. Todos los nuevos alumnos debían responder a unas preguntas, como un examen, para comprobar si estaban preparados para la escuela.

Había mucha gente en frente de la escuela y en las aulas. Sentí que Toto iba más despacio y me agarraba la mano cada vez con más fuerza. Era como si se escondiera detrás de mí.

“Ven, Toto, vamos a tu clase”, le dije, pero siguió caminando rezagado detrás de mí.

El aula estaba abarrotada de niños y padres. Delante estaba la profesora, una mujer alta vestida con colores brillantes, que observaba a la multitud.

Sentí que Toto tiraba de mi mano: ‘No, papá, por favor, no puedo entrar ahí...’, dijo Toto con una mirada aterrorizada en los ojos.

¿Qué pasa, hijo mío? le pregunté.

‘No me atrevo a entrar, por favor, papá, quiero irme a casa’, contestó Toto casi llorando.

En ese momento me vino a la cabeza el ‘tapping del gorila’ que aprendimos durante la capacitación de TTT. Le dije a Toto: ‘¡Ven, muchacho, hagámonos valientes como los grandes gorilas!’

Llevé a Toto fuera del aula y empecé a mostrarle tapping en el pecho. Así es como lo hacen los gorilas, ¿verdad? Le dije: ‘Ahora haz como yo’.

Asintió y empezó a imitarme. Después de un rato, le pregunté: ‘¿Cómo te sientes?’ Sonrió y dijo: ‘Ahora estoy bien’.

Volvimos al aula. Al entrar por la puerta, Toto me soltó la mano y caminó sin vacilar entre la multitud, hasta la profesora. Ella le preguntó algo en francés, que es la lengua de la gente culta en nuestro país, pero Toto respondió en swahili: ‘Por favor, señora, ¿podría hacerme las preguntas en swahili? El francés es difícil.

La profesora miró sorprendida a Toto. Luego se inclinó hacia él, lo levantó del suelo y le dijo: ‘Eres un chico valiente. Claro que podemos hablar en swahili’.

Sobre un torneo de ajedrez para niños

Otro ejemplo de TTT con niños procede de Suecia:

Ulf:

Cuando mi hija tenía diez años, toda su clase participó en un torneo anual de ajedrez para niños. Participan como clase, contando los puntos de cada partida individual. Esto significa que cada niño es en parte responsable del resultado de la clase en cada partida. Imagínate la presión.

Un niño se puso tan nervioso que vomitó. Lloraba y quería irse a casa. Para un niño de esa edad, esta situación conlleva mucha presión: el esfuerzo de la clase dependía de que él jugara.

Mi mujer, Melodie, le hizo tapping mientras estaba de pie y llorando, usando una servilleta para limpiar el vómito. Después de dos rondas, ella le miró a los ojos y le preguntó: “¿Puedes intentarlo?”

Él se volteó con una sonrisa débil, asintió, jugó... y ganó. Después de esto ha pedido que le hagan tapping de vez en cuando antes de los partidos, pero lo más importante es que toda la clase se dio cuenta de que no pasa nada por estar nervioso, y que hay cosas que se pueden hacer al respecto. Cosas sencillas, como hacer tapping.

Marie - Una sesión en Ruanda

Gunilla:

Nadie sabía lo que le había pasado a Marie durante el genocidio, salvo que la habían golpeado repetidamente en la cabeza con una de los pesados garrotes que la milicia Interhamwe utilizaba para matar cuando no había machetes disponibles. La golpearon tanto que la dieron por muerta y la abandonaron cuando otros huyeron despavoridos de la iglesia donde se habían refugiado cientos de personas. Las iglesias habían sido anteriormente lugares seguros, pero durante el genocidio la gente fue masacrada también en las iglesias. Ningún lugar era seguro en aquella época.

Cuando el hermano de Marie abrió la puerta 16 años después, tenía una sonrisa de bienvenida. Retiró de la mesa las camisas que estaba planchando en la pequeña habitación y nos invitó a sentarnos.

Según la tradición, siempre hay que ofrecer algo de beber a los visitantes. “¿*Quieren un vaso con agua?*”, preguntó. Habíamos venido a ver a Marie. Nos dijo que estaba en cama con uno de sus muchos fuertes dolores de cabeza desde el genocidio.

“¿*Quizás deberíamos venir otro día cuando se sienta mejor?*” le pregunté.

“No, en absoluto, ella realmente quiere probar el tratamiento del que le hablé”, dijo su hermano y nos mostró su habitación.

Bajo una sábana casi transparente se veía la forma de un cuerpo pequeño, delgado y acurrucado como un bebé. Nuestro colega Robert Ntabwoba, que la conocía de antes, se sentó a su lado.

“¿*Marie, amakuru? ¿Cómo estás?*”

Ella no contestó, pero se quitó la sábana de la cara y nos miró.

Con voz suave, Robert le explicó lo que podíamos hacer por ella y le preguntó si quería que lo intentáramos.

“Yego”, susurró ella. “*Ntakibazo*”. Sí, no hay problema.

Como era tan evidente que Marie estaba conectada con las emociones de sus recuerdos y sufría dolores de cabeza cuando volvían los pensamientos y sentimientos del genocidio, no necesitábamos pedirle que pensara en sus problemas. Ya estaba en contacto con ellos.

Hice un tapping suave. Marie tenía los ojos cerrados y estaba quieta. Después de la tercera ronda, Robert le preguntó cómo se sentía. No respondió con palabras, pero abrió los ojos, sonrió débilmente y murmuró: “*Nimeza*” Bien. Se volteó hacia la pared y pareció dormirse.

No sabíamos a ciencia cierta si el proceso de tapping había ayudado a Marie, pero parecía tranquila. No queríamos molestarla haciéndole preguntas y calificando el dolor. La respuesta sería obvia tarde o temprano.

Nos sentamos a charlar un rato con el hermano de Marie. Estaba muy preocupado por su hermana, a la que había cuidado igual que a los otros cuatro hermanos desde que se reunieron tras el genocidio.

Se las habían arreglado bien en la vida y en los estudios a pesar de ser huérfanos. Sólo Marie no pudo continuar sus estudios. Estaba demasiado traumatizada, como si no estuviera presente en su propia vida.

Al cabo de un par de días volví para ver cómo estaba Marie. Cuando bajé la colina la vi en el jardín colgando la ropa detrás de la casa. Cuando me vio llegar, puso el resto de la ropa en un balde y me dio un cálido abrazo.

Su aspecto era diferente: tenía la cara despejada y ¡qué sonrisa! Se había arreglado el pelo en trenzas y llevaba un bonito y planchado vestido de jean azul.

Le pregunté si aún tenía “cosas que aclarar”. Dijo “*Sí*” e hicimos un nuevo tapping. Esta vez no hubo necesidad de explicaciones. Conocía el procedimiento. Cerró los ojos y dejó que le aplicara tapping.

El hermano salió de casa.

“No nos lo esperábamos”, dijo, “*Marie está mejorando. Se hace cargo del dinero de la casa y ha empezado a estudiar peluquería. Es increíble*”.

Poco a poco Marie fue cambiando. Los dolores de cabeza acabaron desapareciendo, y las pesadillas también. Incluso participó en las jornadas conmemorativas que se celebran cada año para recordar el genocidio, un gran sufrimiento y un nuevo trauma para muchos, pero ya no para ella.

Me encuentro con Marie cada vez que vengo a Ruanda. Es una bella joven mujer, que se desenvuelve bien y trabaja en una peluquería. Imagínatelo.

TTT por Skype

Puedes enseñar, entrenar y realizar TTT a través de Skype, Zoom o Internet con una webcam. Recomendamos asegurarse de que haya alguien que pueda apoyar a la persona, en caso de que las emociones se vuelvan muy fuertes. En la sesión explicamos cómo pueden seguir haciendo tapping como herramienta de autoayuda.

Ulf:

Hice un par de sesiones por Skype con un cliente que necesitaba ayuda con años de pesadillas después de que su mujer se suicidara. Resultó que quizá esa no era la razón de las pesadillas, o al menos no la única.

En estas sesiones tenía una conexión de vídeo para que pudiéramos vernos. Le pedí al cliente que se conectara con las emociones que le incomodaban y cuando dijo que en una escala de 0-10 (la escala SUD que mencionamos antes con 0 siendo ninguna incomodidad y 10 siendo la peor cantidad de incomodidad) podía sentir ese sentimiento en un nivel de 8, le pedí que hiciera lo mismo que yo mientras yo me mostraba el tapping en mí mismo. A medida que avanzábamos le recordaba que se mantuviera en contacto con la sensación y le aseguraba que estaba bien. Si se adentraba demasiado en la sensación, le sacaba un poco de ella pidiéndole un detalle, un nombre o un lugar. Después evaluamos la intensidad de la emoción, pensando en esta nuevamente, tal como lo hicimos que antes de empezar. Ahora la sensación había bajado a 2, tal vez 1. Sentí que era seguro confiar en que el paciente continuaría y llegaría a 0 por sí mismo si seguía haciendo Tapping para Trauma sobre la emoción. Hicimos dos sesiones y los resultados evolucionaron en tres días, con un seguimiento después de medio año.

Al cabo de unos días me escribió un email:

“¿Recuerda que, aunque al principio le pedí ayuda con pesadillas, una sensación de pesadilla que duraba hasta bien entrado el día o todo el día, ‘pesadillas diurnas’, llanto incontrolado, que todo parecía relacionado con el suicidio de mi mujer, visiones de sus últimos meses horribles, su cara en la morgue, mis errores en torno a su depresión fatal, etc.? Y luego, cuando me preguntaste al principio de nuestra primera sesión sobre la imagen dolorosa vino primero a mi mente. La imagen fue mi terror a estar ‘perdido’ durante la evacuación de Londres a los cinco años, durante la Segunda Guerra Mundial.

¿Entonces qué recuerdos desencadenan las pesadillas? Tal vez el suicidio de mi esposa, lo peor que me ha pasado a mí y a ella, despertó la pesadilla en la que estaba viviendo, o tal vez el terror de mi infancia lo hizo insoportable, o tal vez los dos traumas simplemente se juntaron en uno? No lo sé.

Hace unos 20 años, cuando sufría de ‘sangrado intestinal’, escuché un programa de la BBC sobre personas que sufrían patologías similares, y resultó que, como yo, ¡todos habían sufrido traumas 50 años antes durante la guerra! Mi colon ya no sangra, sobre todo gracias a las psicoterapias y la meditación (¡aunque a los gastroenterólogos no les gusta mucho ‘ceder’!), pero esto demuestra lo mucho que pueden durar esos traumas de guerra.

En el tiempo que mi mujer estaba en el hospital, y yo creía que estaba ‘a salvo’, y me llamaron por teléfono para decirme que había ‘intentado’ suicidarse, y se negaron a decirme si estaba muerta. Pero después de sólo una hora del horrible viaje de tres horas al hospital, supe que estaba muerta”.

Como puede deducirse, aquí se entremezclan muchos acontecimientos traumáticos: El suicidio de la esposa, la sensación de que él podría haberlo evitado, el horrible viaje de tres horas al hospital sin saber si estaba muerta o no, más el trauma infantil de la guerra 50 años antes, que puede haber creado las condiciones para que este trauma posterior se convirtiera en estrés postraumático en forma de pesadillas nocturnas y diurnas.

Estos son sus correos electrónicos después de dos sesiones. Muestran cómo los recuerdos permanecían mientras que las reacciones emocionales se desprendían gradualmente durante los tres días siguientes a la intervención de la TTT.

Un día después

“Me gustaría contarle cómo me va desde su fantástica ayuda. No quiero agobiarme más y no hace falta que me responda. Todavía se me llenan los ojos de lágrimas cuando veo una película sobre el amor, la separación, el reencuentro,

alguien perdido reencontrado, pero ya no me siento atrapado en un callejón sin salida, sin escapatoria. Si se pone demasiado difícil, hacer tapping en las cejas me ayuda a volver a la tierra”.

Dos días después

“Hice lo que me dijo, y la primera parte de la noche dormí sin ningún sueño que pudiera recordar. Desgraciadamente me desperté unas dos horas antes del amanecer, sin haber dormido lo suficiente. Así que intenté volver a dormir. Pero cada vez que empezaba a quedarme dormido, me despertaba de nuevo una ‘pesadilla de dos segundos’ o una visión de pesadilla (u ocasionalmente un ‘sueño de dos segundos’, no una pesadilla). Estúpidamente, no se me ocurrió hacer tapping de inmediato. Lo hice como a las diez, después de una sensación bastante pesadillesca desde que me levanté a las 6:35, y me ha ayudado. Gracias por su apoyo :)”

Cuatro días después

“¡Ayer no tuve ninguna pesadilla! ¡Sólo algunos sueños ligeros! Gracias”.

Le pregunté si podía citar sus correos electrónicos para este libro medio año después, y ésta fue su respuesta:

Seis meses después

“Espero que todo esté bien. Por supuesto que puede citarme.

Sigo teniendo pesadillas de vez en cuando (supongo que todo el mundo las tiene), pero se desvanecen cuando me despierto. Nada comparado con lo que pasaba antes de que usted me ayudara, cuando eran continuas y constantes, y duraban incluso a lo largo de mis días de vigilia.

Y cuando ocasionalmente siento demasiada ansiedad, o pánico, hago tapping y vuelvo a tener serenidad. Muchas gracias de nuevo.”

Enseñar TTT sobre la marcha

Siempre estamos dispuestos a enseñar la Técnica de Tapping para Trauma, no importa dónde ni con quién, siempre y cuando la persona a la que se enseña esté dispuesta a aprender y compartir.

En nuestros momentos más cortos hemos sido capaces de hacer una breve capacitación en tan sólo media hora, cuando la persona que aprende tiene conocimientos previos sobre el malestar emocional y está dispuesta a seguir aprendiendo y compartiendo por su cuenta.

Esto puede sonar descuidado, como si no nos tomáramos en serio nuestra misión y dejáramos que personas con pocos conocimientos se ocupen de problemas difíciles, como los traumas, y ciertamente es mucho mejor si se puede hacer una formación adecuada con tiempo de sobra, pero la vida no siempre ofrece eso. Puedes salvar una vida enseñando o haciendo TTT a alguien. Recuerda que lo consideramos una técnica de primeros auxilios para todos, no un reemplazo de otros tratamientos si estos están disponibles en el momento.

Algunos de nuestros entrenamientos se han realizado bajo formas improvisadas, en un metro de Nueva York o en la sala de tránsito de un aeropuerto. Queremos compartir algunas de estas historias, con la esperanza de que te sientas inspirado por la sencillez y el potencial de enseñar la TTT sobre la marcha.

En un metro a Harlem

Gunilla:

Hjalmar Joffre-Eichhorn trabaja con el teatro para la reconciliación en distintas partes del mundo. Desde hace varios años reside en Kabul (Afganistán). Tras una reunión sobre reconciliación en Nueva York, me preguntó si quería acompañarle a una representación teatral en la zona latinoamericana de la ciudad.



Saleem Rajani de Afganistán aprendiendo TTT en el metro de Nueva York.

Cuando llegamos al metro, tres colegas de teatro afganos de Hjalmar se unieron a nosotros. Uno de ellos, Salim Rajani, preguntó:

“¿Puedes enseñarme eso del Tapping para Trauma? Hjalmar nos lo enseñó una vez en Kabul, pero no sé hacerlo bien”.

“Por supuesto”, le dije, “pero tiene que ser aquí porque es el único momento que tenemos juntos”. *“¡No hay problema!” respondió Salim.*

Era hora pico en el tren subterráneo de Nueva York entre la estación de Wall Street y el Bronx. Encontramos un asiento junto a la ventanilla y, mientras le explicaba la teoría en cuestión, le apliqué tapping en los puntos a Salim. Justo antes de llegar a la estación del Bronx, Salim había terminado de hacer tapping también sobre mí. En total habíamos empleado 25 minutos del viaje en tren para hacer el entrenamiento.

Un par de semanas después recibí un correo electrónico de Salim, de vuelta en Kabul.

“Querida Gunilla

Gracias por enseñarme la metodología de Tapping y por enviarme la dirección de su página web. Acabo de tener una formación con víctimas de la guerra, principalmente viudas, en el oeste de Afganistán e hicimos Tapping para Trauma. Utilizamos TTT cuando estaban contando su historia. Fue estupendo y útil.

Esto es lo que dijeron algunas de las viudas:

‘Ahora, después de hacer tapping, me siento realmente relajada y como si

algo se hubiera liberado de mi corazón.’

‘Durante el procedimiento de tapping, quería dormir y me sentí muy cerca de mi compañero que fue asesinado’.

Espero verle de nuevo

Saludos cordiales Salim’.

Algunos meses más tarde escribí a Salim para preguntarle cómo iba todo con tapping:

“Hoy usamos TTT después de cada historia, con el propósito de cambiar las lágrimas por energía. La situación en Afganistán ha traído tanta tragedia que las víctimas de la guerra quedan conmocionadas después de compartir su historia personal. La TTT es la mejor técnica para la terapia espiritual y para mostrarles empatía. Cambia la atmósfera a positiva y crea una visión fuerte para alzar sus voces y conseguir que se cumplan sus derechos”.

Una experiencia militar de TTT

Gunilla:

Paul tuvo una larga carrera militar. Fue al Líbano como soldado de la ONU en 1983 y vivió situaciones que le han perseguido desde entonces. No reconoció que estaba traumatizado hasta cinco años después, cuando empezó a ponerse agresivo sin ninguna razón evidente. No podía concentrarse en su trabajo: le venían a la mente imágenes intrusivas de lo que había visto. Paul empezó a automedicarse con alcohol y, como consecuencia, perdió a su familia, su trabajo y, finalmente, a sí mismo.

Al cabo de un tiempo se dio cuenta de que tenía que hacer algo para ayudarse. Volvió al Líbano para confirmar que el peligro había pasado. Esto le tranquilizó un poco. Cuando nos conocimos habían pasado 30 años desde lo de Líbano, y aún tenía reacciones a los recuerdos de un pueblo al que había llegado justo después de una masacre, con sangre y partes de cuerpos por todas partes. También había una ejecución simulada que seguía apareciendo en sueños, e imágenes de niños de la misma edad que los suyos esparcidos por aquel campo, muertos por minas terrestres.

Conocí a Paul en la cafetería del aeropuerto de Addis Abeba, en Etiopía.

“Sabe”, me dijo, “por entonces no se hablaba de ese tipo de reacciones traumáticas dentro del ejército. Se suponía que debíamos ‘gestionar’ las situaciones a las que nos enviaban. Ese era nuestro trabajo. Pero muchos volvieron

con trastornos emocionales y traumas. Y muchos sufrieron sin buscar ayuda o sin recibir ninguna. De los 15 de mi pelotón, sólo cuatro siguen vivos. Muchos se han suicidado”.

“Ahora mismo me siento angustiado. Va y viene. He dado cinco vueltas al aeropuerto para calmarme”, dijo y pidió otra cerveza.

Le hablé de nuestro trabajo en trauma y del método que utilizamos. Se interesó por él personalmente y también por sus colegas del proyecto de minas terrestres para el que trabajaba, que también habían vivido diferentes situaciones de guerra.

Paul puso cara de duda cuando le conté lo sencillo que es TTT, pero dijo que quería saber más. Intercambiamos contactos. “Vamos a ver qué podemos hacer...”.

Entonces mi vuelo fue anunciado y pidieron a los pasajeros que se dirigieran a la puerta de embarque.

Pagué mi café, cogí mi maleta y me despedí de Paul.

De camino a la puerta, se me ocurrió una idea:

“¿Por qué no le pregunto si quiere probar una sesión de tapping?”

Miré la hora y fui rápido hacia la cafetería para ver si seguía allí. Lo encontré en el mismo sitio bebiendo su cerveza.

“¿Quieres que te enseñe la técnica?”.

“Sí, ¿por qué no?”, respondió, “pero ¿dónde?”.

“Tiene que ser aquí, en uno de los bancos”, señalé la sala de traslados, “no tengo tiempo para buscar otro sitio”.

“Vale, no hay problema”.

En un banco, en medio del flujo de gente que pasaba de una puerta a otra empecé a explicarle Tapping para Trauma a Paul. Trajo a su mente uno de sus recuerdos angustiosos. Después de una ronda de Trauma Tapping reaccionó como un globo que ha sido pinchado, y con un profundo suspiro se le bajaron los hombros. Después de la segunda ronda vinieron las lágrimas. Continué hasta que se calmó completamente. Cuando abrió los ojos, me miró algo asombrado y me dio un abrazo mientras pronunciaba: “¡Gracias!”.

Me habló de las imágenes que habían venido a su mente durante el Tapping para Trauma, las horribles imágenes de la masacre y el simulacro de ejecución, y cómo estas perdieron su poder sobre él y se volvieron difusas y distantes.

Luego me di cuenta de que tenía que salir corriendo hacia la puerta de embarque.

“¡Le enviaré un correo electrónico!” gritó Paul.

Una semana más tarde llegó el correo electrónico:

“Hola Gunilla,

“¡Esto es increíble! Después del tapping que me hiciste en el aeropuerto dormí como un bebé en el avión. Creo que nunca me había pasado antes. Y desde entonces he dormido todas las noches sin consumir alcohol en absoluto. No recuerdo cuándo fue la última vez que eso fue posible. Si alguien me hubiera dicho este tipo de reacciones después de un tratamiento así, no habría creído que fuera verdad. Pero usted me ha hecho un creyente. Le estoy muy agradecido por lo que ha hecho por mí. Hablaré con mis colegas y superiores para ver si podemos aplicarlo en nuestro trabajo. Gracias de nuevo”.

Le contesté felicitándole por su resistencia y su fuerza para sanar. Al hablar por teléfono algún tiempo después, Paul me contó algo más:

“Ahora tengo mucha más energía. Escribo mis informes tan rápido que mis superiores se sorprenden. Ya no tengo pesadillas. Esto también significa que ahora mi mujer puede dormir. Antes ella se despertaba cuando yo me movía inquieto durante la noche y me lamentaba mientras dormía.

Estoy mucho más equilibrado en mi estado de ánimo. Ya no me enojo fácilmente como antes, ni en el trabajo ni en casa. ¡Puedo decirte que mi esposa está muy feliz! Me siento como una mina terrestre desactivada. Ya no soy peligroso, ni para mí mismo ni para los demás. Sigo contando a la gente en mi organización sobre mi experiencia, y muchos también se interesan después de leer tu sitio web.

Nadie podría hacer mejor publicidad que yo sobre esto . Si no lo hubiera experimentado, no creería que es posible sanarse de esta manera”.

Combinación de TTT con otros tratamientos

Puedes ser creativo y ver cómo combinar TTT con cualquier tipo de tratamiento o terapia que utilices habitualmente. Debería ser bastante fácil de lograr.

Usar TTT con terapias de conversación

La mayoría de los tipos de terapias cognitivas tradicionales pueden beneficiarse de la adición de una técnica sensorial como TTT cuando se activa una angustia emocional, ya que permite descondicionar la respuesta de angustia. Una vez manejada la respuesta emocional, el sistema cognitivo estará preparado para seguir procesando el problema.

Utilización de TTT con hipnoterapia

La hipnoterapia es una gran herramienta que permite abrir puertas al subconsciente para que el cliente encuentre las estrategias, conexiones y soluciones que no ha podido localizar en su estado mental consciente reflexivo. Hay muchas formas diferentes de utilizar el estado hipnótico de sugestionabilidad, pero todas tienen algo en común: llegan a la mente a través del centro del lenguaje del cerebro. Combinando este proceso con TTT es posible llegar a la mente también a través del sistema sensorial. Estas son algunas ideas sobre el uso de TTT en combinación con hipnoterapia:

Como inducción

Es un gran recurso para ahorrar tiempo con clientes analíticos que quieren mantener el control, por ejemplo, diciendo:

“Dejemos para después la inducción hipnótica, permíteme en cambio mostrarte un método de relajación que puedes utilizar como primeros auxilios para ti mismo cuando necesites nivelar el estrés y las emociones desagradables».

Por lo general, entran en trance al cabo de diez minutos o menos.

Durante una sesión

A veces en un cliente, durante el trance, se puede activar una fuerte respuesta de estrés mientras explora acontecimientos pasados o reprimidos. Decir suavemente *“Ahora te haré tapping en la frente mientras continuamos”* e iniciar el procedimiento de TTT a partir de ahí, mientras que se explica lo que sucederá a continuación para mantener su sensación de seguridad. Esto permite que la sesión continúe sin tener que pasar por la abreacción y sin dejar de resolver el mecanismo subyacente.

Durante la entrevista introductoria

Si se activa una respuesta emocional durante una entrevista previa al tratamiento, es una gran oportunidad para aplicar TTT. Se pueden aclarar muchos asuntos fundamentales y el cliente entrará en un trance relajado y ligero, lo que permitirá una progresión natural hacia la sesión de hipnoterapia.

Utilización de la TTT con la terapia de masaje

NO es inusual que se desencadene un malestar emocional durante la terapia de masaje. Para un terapeuta entrenado es fácil incorporar TTT para el asunto emocional como parte de la terapia de masaje, y luego volver a tratar los síntomas corporales.

Uso de TTT durante el embarazo y el parto

TTT es una herramienta maravillosa para calmar el sistema nervioso y ayudar a madres, padres y bebés durante el embarazo y el parto. La partera o un familiar pueden aplicar la técnica fácilmente.

Uso de TTT en odontología

Cuando hay ansiedad en una situación de atención odontológica, aplicar TTT antes del examen bucodental en el sillón del paciente tranquilizará a la persona, disminuirá la ansiedad y la percepción de dolor o incomodidad.

Uso de TTT durante la rehabilitación en casos de adicción

“El problema nunca es el problema. Es sólo un síntoma de algo mucho más profundo”.

Virginia Satir, terapeuta familiar visionaria

La mayoría de las personas que luchan contra algún tipo de adicción tienen experiencias traumáticas no resueltas y no tratadas que pueden llevarles a automedicarse, por ejemplo, con drogas, alcohol, juego o comida. Por desgracia, muchos de los tratamientos convencionales para el abuso de sustancias se

centran sólo en la adicción en sí, no en la razón por la que la persona siente que necesita automedicarse.

Junto con el psicólogo y experto en adicciones Stefan Sandström, hemos desarrollado el modelo Estrés y Trauma para la recuperación en casos de adicción, enfocándonos en resolver principalmente el estrés y el trauma subyacentes. Los componentes del modelo son intervenciones directas con la técnica de Tapping para Trauma y Self-Havening combinadas con una comprensión básica de, por ejemplo, la diferencia entre reacciones o provocaciones intencionales versus flashbacks (episodios repentinos de revivencia de trauma), comprendiendo cómo las posiciones ante la vida se relacionan con los trastornos de la personalidad y cómo abordar los traumas de apego y los traumas creados por el abuso de sustancias.

Cientos de trabajadores sociales, terapeutas, psicólogos y otras personas que han aprendido este modelo descubren que ahora son capaces de ayudar a sus clientes con la causa raíz de su adicción.

“Llevo más de 35 años trabajando con el abuso de sustancias en Suecia y Finlandia. Muy pronto me di cuenta de que, en la mayoría de los casos, es el trauma lo que hace que una persona se vuelva adicta. Por eso me he centrado en tratar primero los traumas. Los métodos tradicionales como los tratamientos de exposición pueden funcionar, pero persiste el riesgo de re-traumatización. Cuando aprendí Tapping y Havening, el proceso y la recuperación se hicieron mucho más rápidos y eficaces”, dice Stefan Sandström.

Certificado de Facilitador de TTT

Cuando enseñamos TTT ofrecemos la posibilidad de certificarse según nuestros estándares de lo que un Facilitador de TTT certificado debe saber. La certificación no garantiza la calidad de los conocimientos y habilidades de una persona, pero es una forma de que sepas lo que nosotros consideramos importante.

Sólo certificamos a personas que han sido formadas por alguien de nuestra red. Esto significa que tenemos una calibración básica de las habilidades sociales y el equilibrio emocional de la persona cuando interactúa con los demás.

Dado que todas las habilidades son en parte teoría y en parte práctica, el proceso de certificación consta de dos pasos:

1. Verificar los conocimientos teóricos respondiendo a las preguntas de evaluación.
2. Verificar tu experiencia práctica informando sobre la cantidad de sesiones con usuarios que son requeridas.

Una vez obtenida la certificación recibirás un certificado, y también aparecerás en nuestra página web como Facilitador certificado de TTT.

Código ético

Para certificarse como Facilitador de TTT tienes que cumplir con este Código Ético.

1. Bienestar del beneficiario
El bienestar de tu beneficiario es tu principal preocupación en todo momento.
2. El Tapping para Trauma puede ser gratuito
Como Facilitador certificado de TTT te comprometes a tratar a las personas con necesidades aunque no tengan recursos, dentro del ámbito de tu situación..

3. Tu Servicio

Siempre ofrecerás el servicio de Tapping para Trauma como una técnica complementaria, una herramienta de primeros auxilios. Cualquier otro tratamiento que esté recibiendo el beneficiario como terapia o medicación no tiene nada que ver.

4. Tus habilidades y certificaciones

Reconoces que algunas habilidades se adquieren a través de una certificación y otras sólo a través de la dedicación, la devoción y la práctica continua. Por lo tanto, es necesario que:

- Te comprometes a asumir la responsabilidad de tus habilidades y certificaciones y que te asegures de ser claro al respecto cuando se te pregunten.
- Ayudes a compartir tus experiencias y herramientas con otros.
- Te mantengas al tanto de la investigación y los avances en el campo del trauma y otros campos relacionados siempre con una mentalidad abierta.

5. Guerra y abusos

Cuando trates con víctimas de la guerra y los malos tratos, recuerda que cada víctima tiene una mentalidad que debes comprender y respetar. A un soldado se le enseña a ser fuerte, mientras que una mujer o un niño maltratados pueden rechazar el contacto físico. Adapta tu enfoque a cada beneficiario y a su situación particular. Cuando trates con beneficiarios menores de 18 años o con necesidades especiales, puede ser conveniente hacerlo con el consentimiento informado de un padre o responsable legal, si es posible.

6. Tapping para Trauma es gratuito

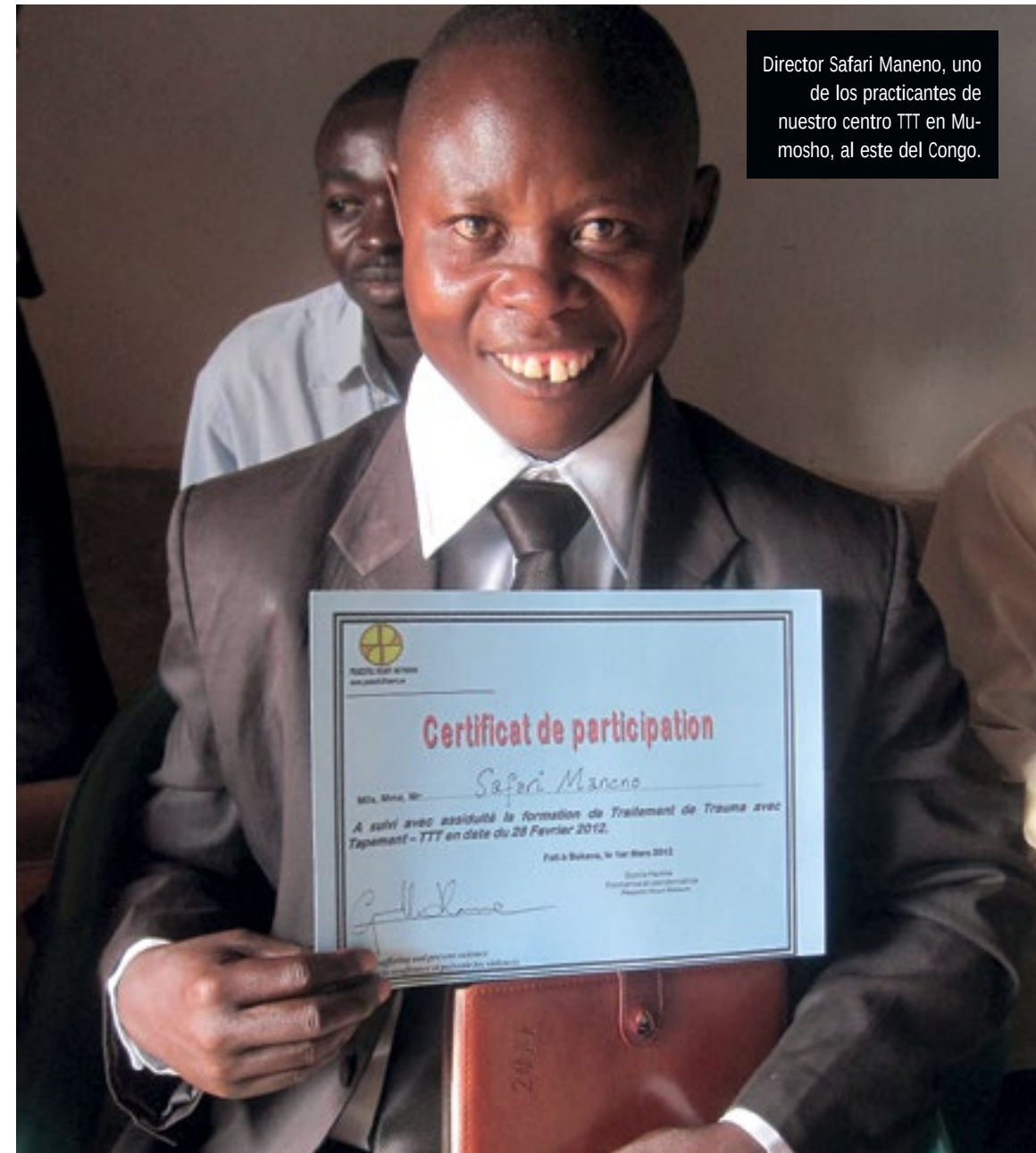
Anima a todas las personas interesadas a que aprendan Tapping para Trauma. Motívalas a visitar y descargar los materiales gratuitos de nuestro sitio web www.peacefulheart.se y explica que se trata de una herramienta de primeros auxilios que todo el mundo puede aprender y utilizar.

7. Preguntas sobre TTT

Si tú o alguien que conozcas tiene preguntas sobre TTT por favor contáctanos - estamos aquí para servirte, porque tu interés es el nuestro.

Para el proceso de certificación por favor visita nuestra página web: www.peacefulheart.se

Exención de responsabilidad: El Código Ético no asume que los miembros individuales posean niveles particulares de habilidad en un área específica; es importante, por lo tanto, que los usuarios de los servicios se aseguren de que la persona con la que están trabajando está debidamente capacitada. Peaceful Heart Network tratará cualquier infracción del Código Ético a través de su Procedimiento de Quejas y Disciplinario.



Metáforas de sanación

En África y en otros lugares, la gente suele explicar sus experiencias de Tapping para Trauma con palabras poéticas. Una de nuestras metáforas favoritas nos la contó una viuda llamada Marie-Christine durante una formación en Kibungu, Ruanda:

“Me siento como si hubiera estado subiendo una montaña durante muchos, muchos años. Ahora por fin puedo sentarme a descansar e incluso disfrutar de la vista del paisaje que hay abajo.”

Las metáforas son muy interesantes desde el punto de vista de la sanación. Si puedes ayudar a una persona a encontrar una metáfora para lo que le preocupa, a veces puede encontrar una solución a sus problemas cambiando la metáfora.

Por ejemplo, si una persona dice que siente un peso en el pecho que le oprime el aire, puedes preguntarle qué tipo de peso es. De este modo, la persona lo explorará y dará más detalles, como “es como la pata de un elefante, pero no se mueve”. Si se les dice “imagina algo que pueda mover a ese elefante” puede incitar su mente creativa a idear la solución para alejar al elefante con una bolsa de cacahuètes, y luego imaginar cómo se sentirá. Esto permitirá que su mente creativa imagine cómo puede sentirse la sanación de una forma divertida que no se vea frenada por pensamientos críticos y pragmáticos como “No puedes alejar tu ansiedad como si fuera un elefante, utilizando una bolsa de cacahuètes, ¿o sí?”.

Te sorprenderá el poder de las metáforas una vez que empieces a explorarlo.

Hay una metáfora africana para el trauma:

“Un hombre que ha sido atacado una vez por un búfalo, cuando ve a un buey negro, piensa que es otro búfalo.”

Otras metáforas que hemos recogido de personas que aplican TTT, son:

“Siento como si un viento recorriera mi mente.”

“Me he quitado un peso de encima.”

“Esto es como una anestesia, siento como si mis problemas salieran de mi mente.”

“Me siento despierto por primera vez después de mucho tiempo.”

“Si hago esto todos los días podría ir al cielo sin morir.”

“Tenía algo duro en mi corazón. Pero ahora se ha derretido.”

“Ahora siento como si el agua fluyera en mi cuerpo, disuelve algo que estaba atascado allí.”

La metáfora de Jacques

Jacques fue uno de los primeros huérfanos en experimentar Tapping para Trauma en Ruanda. Hoy tiene un máster en Salud Pública. Esta es la historia de Jacques

“Antes de aprender tapping no podía pensar en los seres queridos que perdí durante el genocidio. Me sentía como si entrara en un bosque oscuro y aterrador, sin saber qué tipo de peligro me aguardaba allí. Evitaba el bosque porque era demasiado doloroso. Pero evitarlo también significaba que no podía pensar en mis padres y mi familia. Esto me hacía sentir muy mal. Para nosotros, los africanos, es muy importante conectar con nuestros antepasados. Por lo tanto me sentía como si los hubiera traicionado.”

“Pero después de conocer esta técnica de tapping las cosas han cambiado. El bosque se ha convertido en un jardín con flores y diferentes tipos de árboles. En este jardín puedo sentarme con mi familia y sentir que estamos todos juntos de nuevo. Es un verdadero alivio.”

El granjero filósofo

Otra de nuestras metáforas favoritas de sanación es la historia del granjero taoísta del siglo IV a.C. de Lao Tzu:

El granjero sólo tenía un caballo, y un día el caballo se escapó. Los vecinos vinieron a lamentar su terrible pérdida. El granjero les dijo: “¿Qué les hace pensar que es tan terrible?”.

Un mes después, el caballo volvió a casa, esta vez trayendo consigo dos

hermosos caballos salvajes. Los vecinos se entusiasmaron con la buena suerte del granjero. “*¡Qué caballos tan hermosos y fuertes!*” El granjero dijo: “*¿Qué les hace pensar que esto es buena fortuna?*”.

El hijo del granjero fue lanzado por uno de los caballos salvajes y se rompió una pierna. Todos los vecinos estaban muy afligidos. ¡Qué mala suerte! El granjero dijo: “*¿Qué les hace pensar que esto es malo?*”.

Empezó una guerra, y todos los hombres sanos fueron reclutados y enviados a la batalla.

Sólo quedó el hijo del granjero, que tenía una pierna rota. Los vecinos felicitaron al granjero. “*¿Qué les hace pensar que esto es bueno?*”, dijo el granjero con una sonrisa.

Dejarse llevar

Otra historia taoísta habla de un anciano que cayó accidentalmente a unos rápidos del río que iban hacia una cascada alta y peligrosa. Los espectadores temieron por su vida. Milagrosamente, salió vivo e ileso río abajo, al pie de las cataratas. La gente le preguntó cómo había conseguido sobrevivir

“Yo me acomodé al agua, no el agua a mí. Sin pensarlo, me dejé moldear por ella. Al sumergirme en el remolino, salí con el remolino. Así es como sobreviví.”

El diamante que llevas dentro

Ikirezi es una metáfora en kinyarwanda, la lengua hablada en Ruanda, donde empezó nuestro trabajo. Se refiere a las cualidades que llevas dentro: tu diamante interior. A menudo, otra persona descubre tu Ikirezi al ver una cualidad en ti de la que quizá ni siquiera eras consciente. Puede ser el propósito de tu vida. Tu parte más bella interior a menudo sólo la ven los demás, y ser visto y escuchado de verdad es profundamente importante. Quizá lo más importante de la vida. Escuchando de verdad a las personas que conoces y buscando sus cualidades puedes encontrar Ikirezi.

Uwembaye Ikirezi Ntamenya Kocyera - Nosotros mismos no nos damos cuenta de nuestra excelencia.

El mareo desapareció

Gunilla:

Traté a David, un antiguo soldado de Sudán del Sur. Nos conocimos durante una capacitación de 200 Movilizadores por la Paz en la capital, Juba. Durante la formación hicimos un taller sobre TTT, ya que el trauma es un problema enorme en Sudán del Sur tras 50 años de guerra, atrocidades y subordinación por parte de otros pueblos.

Después del taller, David vino a verme para una sesión individual. Ya nos habíamos conocido unos días antes, cuando le acompañé al centro de salud porque sufría un fuerte dolor de cabeza y se sentía tan mareado que tenía miedo de caerse. Mientras esperaba fuera de la clínica, David empezó a contarme sus experiencias durante la guerra: situaciones violentas que nadie debería tener que vivir. Finalmente, el médico atendió a David, le recetó paracetamol y le dijo que bebiera más agua. Salimos bajo un sol casi ardiente y cruzamos la calle para comprar el medicamento en la farmacia.

Cuando David vino a verme después del taller TTT me dijo: “*Cuando hablabas de los síntomas del trauma me identifiqué con ellos. Tengo varios más de esos. Y sinceramente, sigo teniendo ese dolor de cabeza y ese mareo como el otro día. Creo que también son síntomas de mis experiencias. ¿Puedes ayudarme?*”.

Le pedí a David que se sentara en una silla en un despacho donde pudiéramos estar solos. Le pedí que se concentrara ligeramente en el peor suceso de la guerra que le venía a la mente. Cerró los ojos. Tras una ronda de tapping, su pecho se desinfló como un globo en un profundo suspiro. A mitad de la segunda ronda, de repente abrió mucho los ojos y dijo: “*¡Se ha ido! La sensación de pesadez en mi cabeza ha desaparecido.*” Me dió la mano y se fue apresuradamente.

Al día siguiente le vi pasar hacia la sala de conferencias. Me saludó y gritó: “Se acabaron los mareos. Ya no me duele la cabeza. Gracias”.

TTT CON GRUPOS



Un taller en la Escuela St. Vincent SMI en Pala, India.

La lanzadora de estrellas de mar

Una mañana de verano, una niña caminaba por una larga y sinuosa playa. Se encontró con una estrella de mar que había sido arrastrada hasta la orilla y ahora se retorció y se secaba al sol. Se agachó, cogió con cuidado la estrella de mar por una de sus cinco puntas y la devolvió al mar. La niña sonrió y siguió caminando por la playa. Pero a los pocos pasos encontró otra estrella de mar. También se estaba muriendo al sol. Apenas la había devuelto al mar, encontró otra estrella de mar, y otra más. Cada vez que encontraba una, la recogía y la devolvía al mar.

Llegó a la cima de una duna y se detuvo de repente. Lo que vio debajo la sorprendió y la asombró. Frente a ella se extendían cientos y cientos, quizá miles, de estrellas de mar moribundas arrastradas por la corriente. De repente, se puso en acción y empezó a lanzar al mar todas las estrellas de mar que pudo, una a una.

Estaba tan ocupada devolviendo las estrellas de mar que ni siquiera se había dado cuenta de que una persona se había parado a observarla. Pronto se congregó una pequeña multitud. Algunos empezaron a señalar a la niña y se rieron.

“Esa niña está loca,” dijo uno.

“Lo sé,” dijo otro.

“¿No sabe que todos los veranos miles de estrellas de mar llegan a la playa y mueren? Así son las cosas.”

“Hay tantas estrellas de mar. No puede cambiar nada.”

La niña seguía demasiado ocupada devolviendo las estrellas de mar como para notarlos. Finalmente, un hombre decidió que ya había visto suficiente. Se acercó a la niña.

“Niña”, le dijo, “hay miles de estrellas de mar en la playa. No puedes esperar cambiar nada. ¿Por qué no te rindes y te vas a jugar a la playa con los otros niños?”

La sonrisa de la niña desapareció de repente. Por primera vez se fijó en la multitud y se dio cuenta de que se habían estado riendo de ella. Y ahora se habían callado, esperando su respuesta a la pregunta del hombre.

Tenía calor. Estaba cansada y a punto de llorar. Empezó a pensar que tal vez él tenía razón. Quizá todos tenían razón. Llevaba horas lanzando estrellas de mar y, sin embargo, una alfombra de estrellas seguía cubriendo la playa. ¿Cómo podía pensar que podría cambiar las cosas? Sus brazos cayeron inertes a sus costados y las estrellas de mar que sostenía se desplomaron sobre la arena caliente. Empezó a alejarse.

De repente, se detuvo, se dio la vuelta, volvió a agacharse y recogió la estrella de mar que se le había caído. Impulsó su brazo hacia atrás y lanzó la estrella lo más lejos que pudo. Cuando aterrizó con un golpe seco, se volvió hacia el hombre y le dijo con una enorme sonrisa en la cara:

“¡Hice una diferencia para esa!”

Inspirado, un niño salió de la multitud, cogió una estrella de mar y la devolvió al mar.

“Y yo hice una diferencia para esa!”, dijo.

Una a una, todas las personas de la multitud, mayores y pequeños, se unieron para enviar estrellas de mar moribundas al océano, gritando: *“¡Yo hice una diferencia para esta!”* con cada lanzamiento.

Al cabo de un rato, las voces empezaron a apagarse. La niña se dio cuenta y se preguntó si la gente se estaría cansando o desanimando. Entonces miró al otro lado de la playa. Lo que vio la sorprendió. Todas las estrellas de mar habían desaparecido.

Muchos años después, otra niña caminaba por la misma playa. Llegó a lo alto de una duna y se detuvo de repente. Hasta donde alcanzaba su vista, había gente lanzando estrellas de mar al océano. Curiosa, se acercó a un hombre mayor. *“¿Podría decirme, señor, por qué todo el mundo tira estrellas de mar al océano?”*

El hombre, muchos años antes, había sido el niño que dio el primer paso para ayudar a la niña a salvar las estrellas de mar. *“Niña”, respondió, “cada año, cuando una tormenta de verano arrastra miles de estrellas de mar a la playa, todo el pueblo sale a devolverlas al mar. Verás, un verano, hace muchos años, aprendimos que cuando todos trabajamos juntos, podemos hacer una gran diferencia.”*

Adaptado de Loren Eiseley



Un grupo de padres en Ngororero, Ruanda.

Enseñanza y tratamiento en grupo

“Asistí a las sesiones impartidas por su equipo. Fue una gran experiencia. Pude ver en su equipo una mezcla perfecta de arte escénico, música y el uso simple y lógico de las Técnicas de Tapping para Trauma.”

Reverendo Dr. Jose Puthenveed, Kerala, India

El siguiente capítulo es una sugerencia de cómo puedes hacer un entrenamiento para un grupo de personas, incluyendo algunas de las cosas que puedes decir. Cuanto más hayas leído en el resto del libro, mejor, por supuesto. En nuestra página web también puedes encontrar este manual en versión para descargar y vídeos sobre Labor Humanitaria

Puede sonar extraño que sea posible aprender técnicas para reducir los síntomas del trauma en unas pocas horas. Incluso con una formación breve adquirirías las herramientas necesarias para poder ayudar a muchos. Se trata de primeros auxilios para el estrés y el trauma, no de terapia. Creemos que es importante que muchos puedan hacer algo -como Primeros Auxilios Médicos para salvar vidas- y que luego los que necesiten más ayuda la obtengan de expertos cuando haya recursos disponibles.

Conociendo estas técnicas eficaces y “fáciles de aprender” se reduce el nivel de estrés en el cuerpo y se alcanza un estado mental mucho más equilibrado. De nuevo, no es terapia: es una técnica de grounding (reconexión con el cuerpo y el momento presente) con la ventaja de que a menudo se reducen y resuelven muchos síntomas del trauma. Según nuestra experiencia, después de situaciones devastadoras como inundaciones, guerras o incendios, muchas personas necesitan estabilizar su sistema nervioso para volver a ser capaces de utilizar todo el potencial de su mente y su cuerpo. A menudo, los tratamientos individuales ni siquiera son posibles.

Estas son algunas reflexiones de nuestra colega Kristin Miller, quien ayudó a muchas comunidades con TTT y otras formas de alivio del estrés después de los devastadores incendios forestales de 2018, donde ella vive en California, Estados Unidos. Ella escribió esto a Festus Adarkwah, un trabajador social en Sierra Leona que quería llegar a las comunidades afectadas por inundaciones y deslizamientos de tierra después de lluvias torrenciales.

- Ofrece a los participantes una experiencia con TTT. La experiencia por sí sola les mostrará su potencial y eficacia para calmar el sistema y liberar el estrés y el trauma. Enséñaselo a todos los que encuentres y pídeles que lo compartan con todos sus conocidos. Pronto todos tendrán las habilidades.
- Preséntate en todos los lugares donde se reúna la gente: escuelas, reuniones gubernamentales, iglesias, centros comunitarios, bares, peluquerías, parques, y la lista continúa. Algunos de los logros más poderosos que he hecho han sido con la gente allí mismo, en los senderos quemados o en el parque, mientras retiraban los escombros del incendio. Pronto TTT será de conocimiento común y tus servicios serán solicitados.
- Cuídate y mantén la calma.
- Forma equipos que se apoyen mutuamente. Verás muchas cosas y oírás historias terribles. Libera el impacto emocional de tu sistema con TTT y trabaja con otros en equipo. No sabes cuánto he apreciado el apoyo que he recibido de Ulf y Gunilla y de mis otros equipos humanitarios. Esto ha sido lo que me hace seguir adelante”.

Ventajas de la formación en grupo

Consideramos que los cursos en grupo son una forma estupenda de enseñar TTT. Un grupo puede estar formado por dos personas, 20, 200 o incluso 2000. Depende de la situación.

- La implementación del aprendizaje de TTT en grupo desvía la atención de los problemas individuales de cada persona. En su lugar, todo el mundo comparte una experiencia de aprendizaje en la que se resuelven los problemas emocionales, al tiempo que se preserva la integridad de cada participante.
- La dinámica de aprender junto con otras personas, ver las reacciones de otros y compartir pensamientos es a menudo una experiencia de aprendizaje más fuerte que aprender solo.
- Las formaciones en grupo son rentables y ahorran tiempo, ya que muchos pueden aprender y ser tratados al mismo tiempo.

¿Cuánto tiempo hay disponible?

Nuestra forma de llevar a cabo un taller depende del tiempo disponible. Enseñar sólo el procedimiento de Tapping para Trauma en sí no lleva mucho tiempo; puede hacerse en 10-30 minutos. En otras ocasiones hemos realizado la formación a lo largo de varios días, lo que da pie a debates y a que los participantes aprendan unos de otros. A continuación, incluimos conocimientos más teóricos sobre los principios para tratar el estrés postraumático. También enseñamos técnicas adicionales como Self-Havening, Blow Out, Gorilla Tapping y automasaje Do-In (ver: Técnicas adicionales en la página 193). Una formación de medio día suele ser suficiente para adquirir un conocimiento básico de la mecánica del estrés y el trauma, así como para dominar la aplicación de la Técnica de Tapping para Trauma para el autotratamiento y para ayudar a los demás.

Aspectos prácticos de la formación en grupo

La forma de realizar una formación en grupo depende, por supuesto, de la experiencia y los conocimientos de los participantes. Utiliza los conocimientos del grupo, pregúntales sobre sus experiencias. Es crucial conocer los retos específicos de cualquier grupo antes de ofrecer explicaciones o sugerencias. Por eso la primera frase de nuestro Manifiesto es: “*Quítate los zapatos y escucha primero*”.



Taller de TTT en una escuela nepalí tras los devastadores tornados y derrumbes de tierra.

Haz que la formación sea lo más interactiva posible. Anima a los participantes a hacer preguntas, nosotros decimos que la única pregunta tonta es la que nunca se hace. Mientras más involucrada, escuchada y vista se sienta la gente, más aprenderá todo el mundo, incluido tú mismo. Recuerda siempre que la experiencia de cada uno/a es válida para ellas y ellos mismos.

Si la situación implica tanto a cuidadores como a beneficiarios, asegúrate de que todos participen en la capacitación y en cada ejercicio.

Recuerda fomentar el autocuidado. Salvar el mundo empieza por “salvarnos” a nosotros mismos. Mahatma Gandhi dijo: “Sé el cambio que quieres ver en el mundo”. Parte de ese cambio implica establecer límites saludables y cuidar de nosotros mismos. Cuando te olvidas de tu propio bienestar, corres el riesgo de burn out (agotamiento y desgaste extremo). A menudo utilizamos una expresión de Ruanda: Turikumwe - estamos juntos en este mundo.

Este es un posible programa para una capacitación en grupo:

0. Que todos se laven las manos o que utilicen un desinfectante de manos
1. Los participantes y el formador o formadores se presentan
2. Haz una introducción sobre Primeros Auxilios para Estrés y Trauma
3. Pregunta a los participantes sobre sus experiencias de estrés y trauma
4. Practica la Técnica de Tapping para Trauma
 - A. Haciendo tapping para tí mismo como método de autoayuda
 - B. Haciendo tapping a otra persona - aplicar tapping mutuamente
5. Pide a los participantes que compartan su experiencia al practicar tapping
6. Debate en pequeños grupos cómo poner en práctica lo aprendido.
7. Evalúa

1. Presentación de los participantes y del formador o formadores

Permite que los participantes se presenten y expongan sus expectativas en una o dos frases breves. Puede ser muy útil tomar notas para comprobar al final de la formación si se han cumplido sus expectativas. Esto puede llevar un poco de tiempo, pero une al grupo y permite que todos se sientan vistos y escuchados.

La introducción y las expectativas pueden ser tan sencillas como “Me llamo Juan. Trabajo con niños en un centro de atención y espero aprender cómo puedo ayudarles a calmarse cuando están estresados o ansiosos. También quiero saber cómo puedo regular mi propio estrés y el de mis compañeros.”

2. Haz una introducción sobre Primeros Auxilios para Estrés y Trauma

Estos son dos ejemplos de cómo puedes hacer la introducción de una formación:

Introducción Breve:

Compartimos estas técnicas porque son fáciles de aprender y muy eficaces. Pueden ayudarte a relajar el cuerpo y la mente y puedes utilizarlas para ti y para ayudar a los demás. No se necesitan conocimientos previos.

Introducción más larga:

El estrés y el trauma son invisibles y contagiosos, como los virus y las bacterias. El estrés y el trauma pueden pasar de madre a hijo, de padre a familia, de familia a comunidad, de comunidad a nación. Cuanto más estresados estamos, más estrés contagiamos a los demás. Por el contrario, cuanto más relajados estamos, más relajación contagiamos a los demás. La buena noticia es que existen formas eficaces de reducir el estrés y curar los síntomas del trauma.

La Técnica de Tapping para Trauma (TTT) es un método de autoayuda que hemos desarrollado junto con expertos en trauma, psicólogos, psiquiatras y supervivientes de estrés y trauma. TTT tiene sus raíces en las modalidades de tapping denominadas Terapia del Campo Mental (TFT) y Técnica de Liberación Emocional (EFT). A lo largo de los años, se calcula que TTT ha llegado a más de 150.000 personas en zonas problemáticas de todo el mundo gracias a las formaciones impartidas por los colaboradores de Peaceful Heart Network en más de 30 países, entre ellos Ruanda, Congo, Sudán del Sur, Sierra Leona, Uganda, Kenia, India, Camboya, Grecia, Reino Unido, Alemania, Estados Unidos y Suecia.

La Técnica de Tapping para Trauma (TTT) es un método de autoayuda que hemos desarrollado junto con expertos en trauma, psicólogos, psiquiatras y supervivientes de estrés y trauma. TTT tiene sus raíces en las modalidades de tapping denominadas Terapia del Campo Mental (TFT) y Técnica de Liberación Emocional (EFT). A lo largo de los años, se calcula que TTT ha llegado a más de 150.000 personas en zonas problemáticas de todo el mundo gracias a las formaciones impartidas por los colaboradores de Peaceful Heart Network en más de 30 países, entre ellos Ruanda, Congo, Sudán del Sur, Sierra Leona, Uganda, Kenia, India, Camboya, Grecia, Reino Unido, Alemania, Estados Unidos y Suecia.

Queremos que te des cuenta de que las yemas de tus dedos son herramientas para la sanación. Un regalo demasiado valioso para guardarlo en el cajón, bajo el colchón o en la estantería. Pásalo. Compártelo con los demás.

Se personal. Cuenta tus propias experiencias con TTT y cómo te ha ayudado a tí y a otras personas que conoces

Ejercicio: Este es un buen comienzo para un ejercicio. Explica que la respiración es una forma muy sencilla de lograr el control del sistema nervioso, y realiza con ellos la respiración Alfa-Theta (ver: página 200) para obtener una experiencia práctica antes de continuar..

3. Preguntar a los participantes sobre su experiencia de estrés y trauma

- ¿Qué ocurre cuando estás estresado y cómo se manifiesta el estrés en ti?
- ¿Qué haces normalmente para reducir tu estrés?

Solemos hacer estas preguntas para involucrar a los participantes y hacerles reflexionar sobre sus propias experiencias de estrés y trauma, y sobre el hecho de que el estrés puede manifestarse de diferentes maneras. Si organizas un taller para profesionales de la salud, voluntarios o asistentes psicosociales, habla tanto de sus propias reacciones como de las de sus beneficiarios. Todos reaccionamos de forma diferente. Se breve. Si es posible, haz una lista de los síntomas que menciona la gente en una pizarra o rotafolio. He aquí algunos ejemplos de síntomas que suelen mencionar los participantes: “Me duele la cabeza a menudo”. “Me aíso”, “me enoja fácilmente”, “pierdo el apetito”, “como dulces”, “no puedo dormir”.

Preguntar a los participantes qué suelen hacer para reducir el estrés. Algunos podrían mencionar bailar, caminar, rezar, dormir, hablar con un amigo, escuchar música, nadar o ir al gimnasio.

Sugiereles que añadan tapping a lo que hacen. Otros pueden admitir que consumen alcohol, drogas, tabaco o comen en exceso. TTT es una forma muy segura y eficaz de liberarse del estrés que pueden utilizar cuando sientan esas ansias.

Explicar la mecánica del estrés es muy útil (ver: El cubo de la resiliencia, página 141). El estrés en sí mismo no es algo malo, también es un mecanismo de supervivencia que nos ayuda a generar fuerza y nos permite luchar o huir del peligro. Un nivel elevado de estrés es una respuesta saludable a corto plazo ante una situación, como una amenaza, y se supone que desaparece cuando la amenaza ha pasado. A veces nos quedamos atrapados en la respuesta de estrés, lo que puede causar síntomas negativos en nuestro cuerpo y mente.

4. Practica la Técnica de Tapping para Trauma

Muestra la ubicación de los puntos de tapping en ti mismo, en un dibujo, en una pizarra o en un rotafolio.

Enséñales a aplicar tapping en sí mismos como método de autoayuda

Asegúrate de que todo el mundo se ha lavado las manos o ha utilizado un desinfectante de manos

1. Antes de comenzar a hacer tapping, pide a los participantes que se conecten ligeramente con un pensamiento incómodo y lo valoren con una SUD (Unidad Subjetiva de Angustia) entre 0-10, donde 10 es la mayor incomodidad.
2. Guía a los participantes a través del auto-tapping. Puedes mostrar cómo lo aplicas en ti mismo o seguir uno de los vídeos de instrucciones de la página web peacefulheart.se o selfhelpfortrauma.org
3. Después de hacer tapping, pregunta a los participantes qué han observado y sentido.

Pide a un participante que dirija el proceso de tapping contigo, de pie frente al grupo. Suele hacer que el grupo se sienta más involucrado cuando ven que uno de los suyos ya lo sabe. Una vez más, pide que reflexionen después.

Hacer tapping a otra persona - Hacer tapping mutuamente

Muestra cómo hacer TTT a otra persona pidiendo a alguien que se ofrezca como voluntario para que tú le apliques tapping. Explica cómo sentarse uno al lado del otro al hacer tapping, en lugar de uno frente al otro. Puedes mostrarlo un poco como en el teatro, como si no se conocieran, presentando TTT y explicando al voluntario como va a desarrollarse el proceso.

Cuando ofrezcas hacer tapping a alguien, puedes aplicarlo en ti mismo primero y pedirle a la persona que haga lo mismo. Esto les da una idea y una sensación de los puntos. Dile a la persona que puede cerrar los ojos si se siente cómoda. Cuando hagas la demostración, pide a los demás participantes que hagan lo mismo.

Indica a los participantes que ahora harán tapping unos a otros. Si hay más de un formador, los demás pueden ir recorriendo la sala y ayudar si es necesario.

Muchos aún no recordarán los puntos, una forma sencilla de hacerlo es

Make sure everybody has washed their hands or used a hand sanitizer

1. Pídeles a todos que se sienten para que la persona que está haciendo tapping pueda verte y seguir tus instrucciones.
2. Diles que les darás instrucciones paso a paso y que te sigan en silencio.

3. Diles que se presenten a su «cliente» y que muestren los puntos en sí mismos inicialmente, tal como hiciste tú.
4. Deben pedirle a su cliente que conecten ligeramente con algo que les moleste y que le den un número del 0 al 10 para saber que tanto les afecta (0=nada, 10=mucho)..
5. Deben decirle a su cliente que puede cerrar los ojos si se sienten cómodos haciéndolo.
6. Aplica tapping en tí mismo y enuncia los puntos en voz alta para que la persona que está haciendo tapping pueda seguirte.
7. Después de las dos rondas de tapping, diles que se queden quietos un momento y hágale al “cliente” las siguientes preguntas:
 ¿Qué notas que ha cambiado?
 ¿Es bueno o malo?
 ¿En este momento, cuál es la intensidad de aquello que te molestaba entre 0-10?
 ¿Te gustaría hacer más rondas de tapping o estás satisfecho?
 Si el cliente está satisfecho estrecha su mano y felicítale.
 Cuando hayan terminado, diles que cambien de sitio y repitan la operación para que todos prueben tanto haciendo tapping en sí mismos, como haciendo tapping a otro. Diles que guarden sus reflexiones para cuando todos estén reunidos de nuevo.

5. Pide a los participantes que compartan sobre su experiencia con tapping

Cuando todos estén reunidos de nuevo, pídeles que compartan sus observaciones y reflexiones. Esto suele ser muy enriquecedor.

Puedes hacer preguntas como:

¿Qué has notado

Auto-tapping, recibir tapping y hacer tapping a otro: ¿en qué se diferencian?

6. Comparte en pequeños grupos cómo poner en práctica lo aprendido

Ahora que ya saben cómo hacer tapping, el siguiente paso de gran importancia es hacer que lo incorporen a su vida diaria y empiecen a utilizarlo inmediatamente. Nos parece útil dividir a los participantes en grupos más pequeños de 3-5 personas y preguntarse unos a otros cómo pueden incorporar y utilizar

- TTT en su vida diaria
- TTT en su trabajo o en su comunidad
- ¿Hay algo que les impediría utilizar TTT?

Les damos unos 20 minutos para explorar estas preguntas. Pídeles que compartan sus conclusiones con todo el grupo.

Sugerencias para utilizar TTT en las rutinas diarias:

- Haz una sesión de tapping antes de dormir. Te ayudará a relajarte de cosas que te han pasado durante el día, y es probable que tu sueño sea más tran-



Formación de TTT con
trabajadores agrícolas en
Zimbabue.



Pastor John Obonyo y Placide Nkubit compartiendo TTT con ritmo en el asentamiento de refugiados de Bidi Bidi en Uganda..

El poema somático

Este poema está diseñado específicamente para trabajar con grupos, con gestos y palabras cuidadosamente elegidas que activan un estado mental en el que el cambio es posible y puede ser útil cuando se enseña y aplica TTT a un grupo.

Se recita por todos a modo de llamada y respuesta. Todos siguen al líder.

Imagina. Imagina una lluvia (brazos al cielo)

Imagina una lluvia sanadora que cae sobre tu cabeza (toca la cabeza)

Que lava tu cabeza, también por dentro (toca la cabeza)

Que lava tus imágenes (toca los ojos)

Tus sonidos (toca los oídos)

El dolor de tu corazón (toca el pecho)

Las cargas sobre tus hombros (toca los hombros y los lados de los brazos)

Y lo lava todo hasta el suelo (agáchate)

Y entonces... das un paso adelante (dramático paso adelante)

Y otro (dramático paso adelante)

Dejando atrás las cargas

La combinación de movimiento físico y palabras recitadas o cantadas es una doble activación. Ver cómo se hace es una tercera activación. Al dar un paso adelante descontaminas tu pasado y lo dejas atrás físicamente antes de empezar a hacer tapping.



Mujeres cantando para reunir a la gente para un taller en Sierra Leona.

Tapping para Trauma en canto y danza

En Sierra Leona experimentamos por primera vez cómo el Tapping para Trauma puede adaptarse fácilmente a las formas tradicionales de sanación, el baile y el canto. Combinar TTT con música y danza hace de tapping una herramienta aún más eficaz. La música y el baile abren la conexión entre los dos hemisferios del cerebro y la “puerta” a la mente inconsciente donde se almacenan los recuerdos. Bailar produce a menudo un estado de trance, y el trance es la puerta de entrada a la mente inconsciente.

Para curar los traumas de la guerra, bailar y cantar puede no ser suficiente por sí solo. Pero junto con tapping u otras interacciones similares, el impacto es más profundo. La música y el canto también facilitan que muchos recuerden la secuencia de Tapping para Trauma . Esto es lo que ocurrió en Sierra Leona:

Una canción de TTT en Sierra Leona

Gumilla:

Ya es mediodía y hace calor cuando llegamos al pueblo Woama en el sur de Sierra Leona. Nos recibe la jefa, vestida con un precioso vestido de flores y la misma tela alrededor de la cabeza. Ella se presenta grande y orgullosa:

“How di bodi?”, nos saluda en kriol con un firme apretón de manos, preguntándonos nuestros nombres mientras mantiene un contacto visual constante.

Al momento aparece todo un grupo de mujeres cantando con voces agudas acompañándose con maracas de calabaza y sonajeros hechos con huesos de mandíbulas de animales. Nos enseñan el pueblo, cantando y bailando, hasta reunir a las mujeres bajo un gran árbol de nuez de cola. Se unen más mujeres, muchas han venido caminando tres o cuatro horas desde los pueblos vecinos. Al final son más de 150. Todas pertenecen a las “Madres de la Paz” iniciadas por Fambul Tok, una organización dedicada a reunir a la gente para la reconciliación utilizando formas tradicionales, como reunirse bajo el árbol del pueblo o alrededor de la hoguera, para hablar e intercambiar ideas y resolver conflictos.

Nos invitaron a Sierra Leona para hacer Tapping para Trauma, ya que el trauma es un gran problema tras la guerra civil o de los diamantes de sangre, que devastó el país y traumatizó a la población entre 1991 y 2001. El nombre refleja que los ingresos procedentes de las minas de diamantes y oro mantuvieron el conflicto. Es similar a lo que ocurre hoy en el este del Congo. Según las estadísticas, el 80% de la población huyó de su hogar y se convirtieron en refugiados. Muchos niños fueron utilizados como soldados en los grupos rebeldes.

Las heridas internas siguen ahí, pero la gente parece anhelar la reconciliación y formas de sanar los recuerdos de las atrocidades del pasado. Hay una evidente voluntad de cambio.

El personal de Fambul Tok nos presentó a las mujeres:

“Nuestros amigos han venido a darles algo para la paz de vuestros corazones.”

Cuando habíamos repasado los procedimientos de Tapping para Trauma, alguien empezó una melodía y en pocos minutos se compuso una canción para facilitar el recuerdo de la secuencia de puntos de tapping para el tratamiento. Un tambor, un bidón y unas maracas calabash se unieron y todos nos movimos mientras hicimos Tapping para Trauma, cantando en el idioma local algo así como: *“debajo del ojo, debajo de la nariz... hacemos tapping... y luego respiramos...”*.

Nos movíamos en trance, todos juntos, cantando, bailando, haciendo tapping y riendo.

Después estábamos todos sudando. Una de las jefas exclamó: “¡Me siento feliz, feliz, feliz!” estirando los brazos al aire. Se creó la primera canción de Tapping para Trauma.

TTT en una canción en el centro de rehabilitación para niños soldados

Gunilla:

Caminaba por la carretera principal de Bukavu con nuestro colega Germando Barathi. El sol era abrasador y los coches y taxis se cruzaban entre los baches de la carretera de tierra roja.

“¿Qué tal una canción sobre TTT?”, preguntó Germando.

“¡Qué idea tan brillante!” Respondí con el recuerdo fresco de mis experiencias de como TTT se convirtió en una canción en Sierra Leona.

“A todo el mundo le gusta cantar aquí en el Congo. Así será más fácil recordar Tapping para Trauma.”

“Escribiré una hoy mismo”, prometió.

Decidimos reunirnos a practicar al día siguiente en el centro de rehabilitación para niños soldados donde trabaja Germando.

Germando ya estaba ensayando su canción para TTT cuando abrí la puerta roja de hierro y entré en el recinto del centro de rehabilitación. Algunos de los antiguos niños soldados se habían unido a él para cantar. La canción era sencilla y fácil de recordar. Formamos un círculo y empezamos a seguir a Germando mientras dábamos golpecitos y cantábamos una y otra vez. Uno de los chicos corrió a buscar un tambor. Finalmente, los chicos se habían aprendido la letra y los gestos lo suficientemente bien como para que pudiéramos filmar. Puedes ver el resultado en nuestra página web.

Desde entonces hemos utilizado esta canción muchas veces, sobre todo en cursos de formación, pero también cuando proyectamos el vídeo en conferencias para mostrar formas de divulgar TTT. También hemos encontrado nuevas formas de desarrollar la combinación de Tapping para Trauma y música.

Hemos animado a aquellos que son músicos a componer canciones de Tapping para Trauma, y desde entonces se han creado más canciones. En África, como en otros lugares, a la gente le encanta cantar. Allí nunca hemos oído a nadie decir “no sé cantar”, cosa que ocurre a menudo en Suecia. Por eso las canciones de Tapping para Trauma son atractivas y dan buenos resultados. Otro colega, Ajing Chol Giir, escribió una canción durante una formación que impartimos en Sudán del Sur. La está usando para difundir TTT en las comunidades de habla dinka. Cuando Ajing empezó a utilizar la canción escribió:

“Todos los niños cantan la canción y también lo hacen los alcohólicos de los bares locales. Ellos también están traumatizados.”

Aunque en el momento de escribir estas líneas han pasado más de 21 años, el 28% de la población sigue padeciendo síntomas de trauma. En Ruanda, Dieudonné Munyanshoze y John Bizimana han compuesto con nosotros una canción titulada Las yemas de los dedos sanan el trauma para difundir el mensaje de que la sanación es posible. Dieudonné es uno de los cantantes más populares de Ruanda y suele participar en distintas ceremonias en conmemoración del genocidio. Puedes encontrar estas canciones en nuestro sitio web.

Ciudad de la Alegría - Lo mejor de mi vida

Ulf:

Sin duda uno de los momentos más memorables de mi vida como músico y como Facilitador de TTT viene de nuestra visita a La Ciudad de la Alegría (City of Joy) en Bukavu. Se trata del proyecto de la legendaria activista, dramaturga y defensora de los derechos de la mujer Eve Ensler, donde 90 mujeres jóvenes que han sufrido abuso sexual, muchas de ellas hijas de violadores, viven en un

refugio seguro durante seis meses. Durante este tiempo pueden sanar física y mentalmente, aprender una profesión, recibir atención en salud y conocer sus derechos.

Alrededor de las puertas hay una gran vagina pintada. La idea original de Eve Ensler cuando escribió los ahora famosos Monólogos de la Vagina era centrarse en la parte más violada de la anatomía femenina. Estaba convencida de que nadie se lo tomaría en serio, pero ahora está entre los guiones más representados del mundo y ha generado millones de dólares para sus proyectos, como La Ciudad de la Alegría..

En esta ocasión no pudimos documentar nuestro taller, porque las cámaras no están permitidas en la Ciudad de la Alegría, algo totalmente comprensible teniendo en cuenta la situación y los antecedentes de las mujeres que allí se encuentran.

Nos reciben 45 de las jóvenes en un gran semicírculo de sillas, haciendo su saludo especial, aplaudiendo seis veces al ritmo de 3+3, y luego extendiendo las manos “para ti” y luego 3+3 veces y sosteniendo las manos hacia sí mismas “para mí”. Este saludo es tan poderoso que lo hemos adoptado para todos nuestros talleres desde entonces.

Lo que siguió fue el taller de Tapping para Trauma más intenso y abierto al que he asistido. Terminamos probando nuestro Poema Somático para iniciar la enseñanza en grupo. Añadimos nuestro repertorio extra de técnicas de liberación como el Blow Out para la ira contenida y el automasaje Do-In para equilibrar el cuerpo-mente. Al final saqué mi piano e hicimos una sesión de llamada y respuesta en la que estaban tan sincronizadas que acabamos bailando en frenesí hasta un punto de poderosa y enérgica calma. En general, fue una forma estupenda de llevar a cabo una capacitación en grupo, sobre todo porque se sabe que la interacción musical activa más el cerebro humano que cualquier otra actividad, creando un estado mental de alta energía.

Las mujeres de La Ciudad de la Alegría practican la técnica de Tapping para Trauma para su sanación. El impacto de Tapping para Trauma es eficiente, edificante y probado en la realidad. Los resultados se ven en los testimonios de mujeres que sanan ante lo imposible. TTT, entre otros enfoques que utilizamos en La Ciudad de la Alegría, es una respuesta a las preocupaciones que tienen las mujeres que han conocido un infierno en vida.

Hay testimonios de las mujeres de La Ciudad de la Alegría que cuando aplican esta técnica recuperan la esperanza y la energía, y se hacen visibles muchos cambios. Algunas mujeres agotadas antes de la práctica se sienten más fuertes para tomar la iniciativa en el grupo y se entusiasman para administrar la misma técnica a otras personas necesitadas y traumatizadas.”

Christine Shuler Deschryver, Directora de la Ciudad de la Alegría

Creación de una canción de TTT

Estos son los antecedentes y la descripción para crear una canción que se puede utilizar para enseñar y entrenar TTT.

El tratamiento en grupo con TTT es bastante único. Hay pocas o ninguna otra manera de tratar el trauma con un gran número de personas simultáneamente. Hacerlo combinado con música también hace que sea sencillo de seguir, fácil de recordar y agradable. Al considerar el diseño de una canción TTT, ten en cuenta que TTT se basa en hacer las cosas en una secuencia: conectar, hacer tapping, respirar, hacer tapping y respirar una segunda vez.

Esta es la secuencia que proponemos para una sesión de TTT con canciones

1. Conecta

Activa un estado mental que se relacione con los síntomas y/o con lo que pueda haberlos causado. No es necesario profundizar en la emoción, basta con conectar ligeramente.

2. Tapping

Aplica TTT dando golpecitos con dos dedos (propios o de otra persona) en los 14 puntos de tapping, unas 15 veces por punto.

3. Respira

Take two deep breaths, where the exhale is longer than the inhale.

4. Repeat tap and breathe

Respira profundamente 2 veces, haz que la exhalación sea más larga que la inhalación.

Al incorporar TTT en una canción, es posible que quieras decidir si la canción funciona en conjunto con el cantante mostrando los puntos de tapping, o si el texto de la canción debe describir los puntos verbalmente a medida que avanzan.

Considera también la posibilidad de integrar tantas acciones de llamada y respuesta como sea posible, ya que crean una sincronía dentro del grupo que la repite.

Recomendamos una configuración de llamada y respuesta, en la que el cantante/líder haga tapping primero y luego pida al público que le siga.

Two Fingers Tapping

Por Ulf Sandström

Do as I do, let me show this to you, all I say is that it has helped me
If you want to let go of the memories you know
If you want to set your nightmares free, TTT!

Now look at the left side of your hand, where the little finger meets your palm
that part is called the karate spot, this is where you start to be calm
Come along now!
Two fingers tapping with a simple beat

Both hands now, where your eyebrows meet
Two fingers tapping with a simple beat

On the side of your eyes, where your temple lies
Two fingers tapping with a simple beat

Under your eyes, where the bones rise
Two fingers tapping with a simple beat

On your lip, with one hand
Two fingers tapping with a simple beat

On your chin, keep tapping!
Two fingers tapping with a simple beat

Under your collarbone, over your chest
Two fingers tapping with a simple beat

Under your arm, on the side of your chest
Two fingers tapping with a simple beat

On the very very tip of your small finger
Two fingers tapping with a simple beat

On the very very tip of your ring finger
Two fingers tapping with a simple beat

On the very tip of your long finger
Two fingers tapping with a simple beat

On the very tip of your index finger
Two fingers tapping with a simple beat

On the very very tip of your thumb
Two fingers tapping with a simple beat

Do gorilla again, on your chest my friend
Two fingers tapping with a simple beat

Now take a deep breath – and hold it...
Breathe it out real slow!
Take a deep breath – and hold it...
Breathe it out real slow!

When you're washing and rinsing, there's always a Yin and a Yang
Two fingers, we do it again, we repeat this thing again

Two fingers tapping with a simple beat

REPITE DESDE: "Both hands now..." to here:

Do gorilla again, on your chest my friend
Two fingers tapping with a simple beat

Now take a deep breath – and hold it...
Breathe it out real slow!
Take a deep breath – and hold it...
Breathe it out real slow!

Video en Youtube: <https://youtu.be/SI0AkZfRGNE>



Ideas que pueden ser útiles

Mostrar haciendo. Se pueden juntar las manos como en oración, empezando en el pecho, inhalando mientras se estiran los brazos hacia arriba, exhalando mientras se bajan los brazos por los lados, como nadando.

La inhalación y la exhalación pueden apoyarse en un tono o instrumento que haga una escala ascendente y luego descendente.

Palabras que se recomienda incluir en la canción

- TTT
- La sanación es posible
- La sanación del trauma es posible, ¿quizás más fácil de lo que crees?
- Puedes ayudarte a ti mismo

Al mencionar los síntomas, quienes no entienden cómo puede manifestarse el trauma, pueden interesarse. Esto también puede formar parte del Poema Somático, o de una sección de rap:

- Cuando te duele la cabeza o no puedes dormir
- Cuando te sientes solo y tienes miedo
- Cuando tu corazón late fuerte y te duele el estómago

Si la canción se utiliza en áreas con grupos en conflicto, puede ser útil incluir aspectos de las partes en conflicto. ¿Es posible incluir a un artista invitado de ambas partes de un conflicto existente?

Entonación vocal con Tapping

Marie Bergman es una conocida música y compositora sueca. Siempre ha empleado la música como instrumento de sanación. A lo largo de los años ha desarrollado formas de combinar el tono natural de la voz con otras técnicas curativas, una de las cuales es tapping.

Marie Bergman explica:

A menudo combino tapping con entonación vocal y siento que consigo un efecto profundo. El tono vocal es un sonido sin palabras. El sonido, al igual que el tacto de tapping, puede ayudarnos a crear equilibrio en el sistema nervioso.

Entonar es más fácil que cantar, es espontáneo y se centra en cómo se experimenta el tono en el interior, más que en cómo suena en el exterior. Todo sonido

es aire que se mueve, y los sonidos de entonación se hacen con la respiración natural. Se inhala activamente mientras el estómago, el abdomen y el pecho se expanden, y luego en la exhalación se deja salir un Humm o un Aaaa sin presión. Al exhalar se hace una especie de surf sonoro..

La entonación se produce sin esfuerzo y si conectas conscientemente con la línea media de tu cuerpo mientras dejas fluir el tono, consigues un gran efecto resonante. Si entonas un Aaaa, deja caer la barbilla y relaja los músculos de la mandíbula. Encuentra un tono que no requiera esfuerzo.

Cuando hago tapping a alguien, me gusta terminar la sesión con un tono cálido de calma o un tono suave de movimiento mientras le cojo la mano. A veces hago el tono en dirección al plexo solar del receptor, o me ubico detrás de su espalda y dirijo el tono hacia el pecho, el cuello y los hombros. Todo el cuerpo es conductor del sonido: la piel, los tejidos, los huesos y los fluidos conducen la vibración. Somos fluido al menos en un 75%.

Una buena intención al entonar para alguien puede ser “te deseo lo mejor” y “me deseo lo mejor” cuando entonas para ti mismo.



Fatumeh, superviviente de violencia sexual

Fatumeh participó en un entrenamiento de grupo en la Ciudad de la Alegría, donde se ensayó una canción TTT más de diez veces. Lo más destacado de su historia, además de la sanación en sí, es que fue tratada por el proceso de ensayar la canción y los gestos que incorporan el Tapping para Trauma.

“Todo ocurrió hace diez años. Estábamos juntos en casa mis padres y mis tres hermanas pequeñas. Yo tenía 14 años en ese entonces. Después de cenar nos fuimos a dormir como de costumbre, pero esa noche el pueblo fue atacado por soldados. Vinieron también a nuestra casa y mataron a mi madre, a mi padre y a mis tres hermanas delante de mí. A mí no me mataron, sino que me llevaron al bosque y me tuvieron allí cuatro noches. Me violaron y cuando terminaron, me dejaron allí inconsciente.

Me salvó un pastor que vino a pastorear sus vacas donde yo estaba tumbada. Me llevó a un centro de salud de la comunidad vecina. Intentaron tratarme, pero yo estaba fuera de mí. Estaba viviendo en mis recuerdos como una persona loca. Me enviaron al centro de salud mental de Goma. Me dieron algunos medicamentos para calmarme y durante un tiempo me sentí un poco mejor. Pero al cabo de un tiempo volví a enloquecer. También descubrieron que estaba embarazada. Cuando di a luz, me encontraba muy mal. No podía darle pecho. En realidad, no quería ver al niño, odiaba a ese bebé que había nacido de esa violencia.

Durante varios años estuve entrando y saliendo de clínicas. Tomaba y dejaba medicamentos, pero las pesadillas continuaban. Me enloquecí muchas veces. No sané.

Un día, cuando mi hijo llegó del colegio, me dijo que los niños le habían

hecho bullying (matoneo o acoso escolar) por tener un padre enemigo y una madre violada. Me puse muy furiosa y le tiré una gran piedra en la cabeza. Sabes, podría haberle matado cuando le oí decir eso. Pensé que era culpa del niño que yo me sintiera como me sentía.

Pensé para mis adentros ‘Ese niño es del hombre que mató a mis padres y hermanas. ¡No lo quiero!’.

Me recordaba de todas las cosas malas que habían pasado. Estaba llena de odio hacia él, hacia mí misma y hacia el mundo entero. Sabe, en este punto he estado enferma durante mucho tiempo. He estado viviendo en mis pesadillas de lo que pasó sin importar el trato que me den.

Incluso ahora, el sábado pasado, aquí en Ciudad de la Alegría, corría por el recinto, me arrancaba la ropa, gritaba y golpeaba a las demás. No sabía lo que estaba haciendo.

Pero ayer cuando recibimos este entrenamiento de TTT y usted dijo:

‘Con esta técnica puedes ayudarte a ti misma’, me hizo pensar: ‘Me han dado tantos tratamientos y nada me ha ayudado. Si con esta técnica puedo ayudarme a mí misma, ¡entonces voy a intentarlo! ¡Voy a hacerlo en serio!’.

Y lo hice. Después de hacer tapping y aprender la canción de tapping fue como si un viento me atravesara y sacara todo lo malo que había dentro de mí. Lo que estaba congelado en mí empezó a derretirse.

La noche después del curso dormí muy bien. Tanto que alguien tuvo que despertarme por la mañana. Me sentí como si me despertara en un mundo nuevo. Ahora me siento bien por primera vez en mucho tiempo. La pesada carga que llevaba en la cabeza ha desaparecido. Ahora puedo ver las cosas con otros ojos.

Incluso siento que puedo querer a mi hijo. Lucharé por los derechos de estos niños, como mi hijo, que no tiene padre, para que sean aceptados como cualquier otro niño en nuestra sociedad. Quiero trabajar para crear la paz en nuestro país. Les agradezco que nos hayan dado este tratamiento. Se lo daremos a otros”.



Una clase de secundaria aprendiendo TTT en Mbogo, Ruanda.

La belleza invisible de TTT

La mayor forma de ignorancia es rechazar algo sobre lo que no sabes nada.

Nuestra experiencia es que muchas organizaciones humanitarias e instituciones de salud piensan que el estrés postraumático es difícil de sanar, y que hay que tratarlo durante mucho tiempo o medicarlo individualmente.

Nosotros vemos una realidad diferente en la que el poder de sanar el trauma de forma sencilla y eficaz incluso a nivel nacional, con un gran número de personas es totalmente posible, y puede ser manejado por los miembros de esa comunidad o nación.

Hasta ahora, no hemos encontrado un método que pueda sustituir lo que hemos sido capaces de hacer con TTT, tanto individualmente como con grandes grupos, por encima de las barreras lingüísticas y con música. Hay otros métodos que pueden sanar el estrés traumático, y algunos están más estrechamente relacionados con TTT que otros (ver: Una visión general de los tratamientos de TEPT). Todos tienen mucho en común, aunque existen algunas diferencias importantes, principalmente la forma en que se organiza, se enseña y se difunde la técnica. La mayoría de estas diferencias se explican en el capítulo “La evolución de TTT”.

Las principales razones por las que preferimos enseñar TTT son las siguientes:

- **Empoderamiento:** Queremos dar una herramienta a la gente que la necesita, y mostrarles que pueden ayudarse a sí mismos, a su familia, a sus amigos y a su comunidad. Pueden transmitir TTT. Pueden convertirse en la persona que ayuda, en lugar de seguir siendo la víctima que espera una ayuda que quizá nunca llegue.
- **Sencillez:** TTT es fácil de recordar, incluso para una persona traumatizada. También para una persona que quizás nunca fue a la escuela. Por eso la mantenemos simple. Quizá podríamos hacerlo aún más eficaz para ciertas personas, pero arriesgando llegar a aquellas personas que lo necesitan. La sencillez es buena. Los resultados que obtenemos son más que suficientes.
- **La comunicación:** En países como el Congo, donde hay más de 450

lenguas, cualquier elemento hablado de la terapia tiene que pasar por este cuello de botella. Los refugiados que llegan a otros países arrastrando experiencias traumáticas tienen dificultades para encontrar apoyo psicológico en su propio idioma. Esto no ocurre con TTT. La cantidad de traducción necesaria para comunicar la técnica y/o dirigir un taller de grupo es mínima. Es tan mínima que un mimo puede hacerlo. Imagínate.

- **Multipliación:** Puedes llegar fácilmente a mucha gente. Hemos simulado una situación en la que enseñamos a 40 personas en un campo de refugiados, y les pedimos que enseñen y traten a 5 personas cada uno, llegando a cientos en muy poco tiempo.
- **Tratamiento y formación en grupo:** Imagínate poder ofrecer tratamiento y formación a un grupo de 10 a 200 personas, o tantas como haya en un estadio, quizá miles, al mismo tiempo. La razón por la que esto es posible con TTT es porque no tiene contenido: El método no requiere hablar de la experiencia y el trauma específico de cada persona; se centra en acceder a las emociones involucradas y en resolverlas.
- **Requisitos mínimos:** Los únicos costos que conlleva la difusión de TTT son el transporte, la comida y el agua. Es una técnica que puede enseñarse en cualquier entorno. TTT se ha enseñado en paradas de autobús y metros, bajo los árboles, en escuelas, en salas de conferencias, en barcos y en restaurantes.
- **Transferibilidad:** TTT es sencilla, tiene un bajo requisito de escolaridad, formación e idioma y no hay costos ni otros requisitos, lo que nos permite difundir TTT utilizando calendarios impresos, vídeos (por ejemplo en Youtube), carteles, folletos, canciones, bailes e incluso utilizando un megáfono.

La magia del empoderamiento

“La mejor manera de encontrarte a ti mismo es perderte al servicio de los demás.”

Mahatma Gandhi

Hemos estado enseñando la Técnica de Tapping para Trauma a muchas personas que antes eran consideradas víctimas: por ejemplo, mujeres sometidas a violencia sexual en el este del Congo, donde la violación se utiliza como arma en la guerra.

Ser tratado como víctima e interiorizar este concepto puede ser devastador para la autoestima de una persona. Cuando se busca ayuda en una organización local o internacional o en un hospital a menudo es necesario repetir la historia de lo sucedido, una y otra vez, profundizando las vías neurológicas de esta identidad cada vez que se repite. Finalmente, la identidad de la víctima se convierte en eso: ser una víctima.

Cuando se aprende una técnica como TTT estas cosas pueden cambiar drásticamente. De repente, estas víctimas pueden ayudarse no sólo a sí mismas, sino también a otras personas que necesitan calmar su sistema nervioso del dolor de ciertos recuerdos. La posibilidad de ayudar a las víctimas a convertirse en sanadores es una de las principales razones que nos impulsan a realizar este trabajo. El empoderamiento que supone ayudar a los demás suele reforzar tu propio proceso de sanación. ¡Ayudar a los demás es ayudarse a uno mismo!

Durante un taller de TTT en Bukavu, al este del Congo, Chantal, una de las mujeres de un proyecto de microcréditos, nos contó su historia: Había huido de su pueblo a Bukavu cuando asesinaron a su marido. Bukavu se había convertido en cierto modo en un campo de refugiados urbanos: La gente venía todos los días con la esperanza de encontrar un lugar más seguro. Diferentes grupos armados hacían la vida insostenible a la gente corriente del campo. Con las armas como medio de poder, los rebeldes y los soldados saquean y matan y, sobre todo, violan a mujeres y niñas para desintegrar la sociedad.

Tras el taller de TTT, Chantal dijo:

“Nosotros, que no tenemos nada, que vivimos como ratas en casas con goteras y apenas suficiente comida para alimentar a nuestros hijos, ¡nos hemos convertido en sanadores! Ni siquiera en el hospital recibimos este tipo de medicina. Estamos orgullosos de poder ayudarnos a nosotros mismos y a los demás, con los problemas que tantos llevamos dentro.”

Incluye TTT en la agenda diaria

Intenta poner un corazón en paz en la agenda diaria. Proponemos a toda organización en la que las personas tengan un punto de encuentro natural en el horario: Añadir TTT como ejercicio de grupo. Sólo les llevará diez minutos y los resultados afectarán a todos los implicados. Puede hacerse como parte de la misa en la iglesia, como ejercicio matutino en la escuela o en cualquier momento en que haya una reunión habitual.

En Kenia, nuestro colega John Njoroge empezó a hacer TTT antes de los ensayos de su coro y notó que la calidad del canto mejoraba.

Nabino Bahamanywa es el director de una universidad en Bukavu. Tras una experiencia personal de cómo TTT liberó el estrés traumático que cargaba por haber vivido en la zona de conflicto del Congo, volvió y lo añadió al horario de alumnos y profesores como ejercicio diario por la mañana. Al cabo de tres semanas notaron que los niveles de ruido y agresividad habían disminuido significativamente, mientras que los niveles de aprendizaje habían mejorado.

El pastor John

John Obonyo es un pastor de un país devastado por el conflicto, Sudán del Sur. En el 2016 los rebeldes atacaron a su pueblo y asesinaron a muchos de sus vecinos. La gente huyó por centenares hasta que solo quedaron cuatro personas, una de ellas el pastor John. Él cogió su moto y cruzó la frontera hacia Uganda.

“Ahora soy coordinador de las iglesias pentecostales de Sudán en el campo de refugiados de Palorinya, en Uganda. Después de una formación de TTT en Koboko mi mujer me preguntó: ¿Por qué te ves diferente?”. Le pregunté si lo que veía era un impacto positivo o negativo. Me dijo que parecía más tranquilo que nunca. Llevaba mucho tiempo quejándose de que siempre parecía enfadado. Por primera vez tenía un rostro apacible, me dijo. Le dije que había descubierto un secreto. Empecé a hablarle de TTT. Le pedí que me siguiera mientras hacía tapping en mí mismo. Mientras ella hacía tapping, las lágrimas brotaban de sus ojos. Mientras continuábamos empezó a bostezar constantemente. Le pregunté por qué lloraba y bostezaba tanto. Parecía asombrada y me dijo que no lo sabía. Le pregunté cómo se sentía y me dijo que había notado un gran cambio en esos breves momentos. Dijo que antes sentía como si se le hubiera hinchado el corazón, pero ahora se sentía muy bien, su corazón estaba tranquilo y no estaba hinchado.

Hoy TTT es como un entretenimiento, un juego para nosotros. Incluso mi hijo pequeño de cinco años hace TTT muy bien. Mi familia está libre de traumas gracias a TTT.

Después de estas buenas experiencias de mi familia, extendí mis servicios a mi iglesia. Para minimizar los gastos de viaje, opté por la misa del domingo, cuando de todos modos nos reunimos en la iglesia. Formé a toda la iglesia en TTT y hubo muchos testimonios. Ahora voy el último domingo de cada mes para la formación en TTT. Lo he llevado a otras iglesias y ha habido muchos testimonios conmovedores.”

La radio es un medio estupendo para llegar a la gente en las zonas donde el transporte es difícil debido al mal estado de las carreteras y al acceso limitado a autobuses y coches públicos. El pastor John ha iniciado un programa de radio para difundir TTT en el campo de refugiados de BidiBidi, donde viven más de 800.000 sursudaneses.

TTT en cárceles de Ruanda

Miles de perpetradores del genocidio de 1994 están en prisión. Estos presos sufren traumas al igual que sus víctimas, lo que crea problemas para su rehabilitación y sus posibilidades de reintegrarse en la sociedad. Muchos de los supervivientes, así como los perpetradores, viven con sentimientos de odio y resentimiento. El apoyo se ha dirigido a los supervivientes, ya que pocos quieren trabajar con los agresores en prisión. Estos presos están encerrados junto con

los sueños y las imágenes atormentadoras de lo que hicieron. Para algunos, esto hace difícil admitir sus crímenes en los juicios, lo que conduce a condenas aún más largas y a un círculo de desesperación.

El personal de los Servicios Penitenciarios de Ruanda manifestó que no disponía de herramientas para aliviar los síntomas de trauma de los detenidos antes de que volvieran a la sociedad. A mediados de 2013 se pidió a Peaceful Heart Network que impartiera formación en TTT para ver si esto podía generar un cambio en el bienestar de los detenidos y mejorar la cooperación en la prisión.

Desde entonces, Peaceful Heart Network ha impartido formación en las 14 prisiones de Ruanda. El ambiente entre los que participaron ha cambiado, dice el personal. Hablan más y son más cooperativos.

Olivier Ndebaramiye lleva con orgullo su brazalete naranja de TTT. Es psicólogo y se encarga de coordinar las actividades psicosociales en las cárceles de Ruanda. Busca herramientas que puedan suponer un cambio positivo para los reclusos antes de que sean devueltos a sus comunidades.

Olivier Ndebaramiye cuenta:

“Durante estos últimos años, en los que se ha introducido la Técnica de Tapping para Trauma en varias prisiones, he visto que TTT es una técnica sencilla que puede ayudar a mucha gente en poco tiempo. Con TTT podemos ofrecer a la gente una ayuda que puede llegar a muchos. En muchas prisiones dicen que TTT parece un juego o incluso una broma, hasta que se dan cuenta de que les ayuda con el estrés y los traumas. Lo bueno es que se propaga, porque los que lo escuchan ayudan a otros a aprender directamente de ellos. Un gran efecto secundario es que muchos se ríen al hacer TTT, y la risa es una de las mejores terapias. Cuando la gente no quiere hablar de sus problemas, incluso pueden estar mudos por traumatización, una de las mejores técnicas es TTT, donde no hacen falta palabras.

Cuando los trabajadores sociales de las prisiones se dieron cuenta de que TTT ayudaba en la recuperación del TEPT y la depresión, empezaron a utilizar la técnica como rutina diaria. Muchos trabajadores sociales que oyen hablar de TTT me piden que vaya a enseñarles. Mi deseo es difundir TTT entre el mayor número posible de reclusos.

En la prisión de Nyanganze hemos visto cosas asombrosas. Los reclusos siguen haciendo TTT por su cuenta, porque quieren hacerlo, utilizándolo más de lo que podíamos imaginar. Cuando llegamos allí nos preguntaron: ‘¿Dónde está Gunilla, cuándo volverá?’. Recibimos testimonios de muchos reclusos que dicen que les ha ayudado a recuperarse de recuerdos y sentimientos estresantes.

En la cárcel de Bugasera fue aún más increíble. Escribieron canciones sobre TTT para nosotros, tocando la guitarra y haciendo una actuación. Nos contaron cómo TTT les ha ayudado desde 2014 hasta ahora.

En la cárcel de Bugasera fue aún más sorprendente. Escribieron canciones sobre TTT para nosotros, tocando la guitarra y actuando. Compartieron cómo TTT les ha estado ayudando desde el 2014 hasta ahora.”

Estos son algunos comentarios de los reclusos que participaron en los entrenamientos:

“Mi nombre es Dismas, estoy cumpliendo una condena de 25 años por genocidio. Tenía un problema porque me quedaba dormido cuando leía. Después de usar TTT me ha resultado fácil mantenerme despierto. Le enseñé TTT a un amigo que se había estado aislando y durmiendo mucho debido a muchos problemas. Después de dos semanas con TTT fue capaz de moverse y hablar con los demás.”

“Mi nombre es Dismas, estoy cumpliendo una condena de 25 años por genocidio. Tenía un problema porque me quedaba dormido cuando leía. Después de usar TTT me ha resultado fácil mantenerme despierto. Le enseñé TTT a un amigo que se había estado aislando y durmiendo mucho debido a muchos problemas. Después de dos semanas con TTT fue capaz de moverse y hablar con los demás.”

“Me llamo Salvatore. ¿Es este método realmente bueno para mí? Me dan ganas de hablar de lo que hice en aquella época. ¿Podría pedirle al abogado que venga para que pueda contar mi verdadera historia?”

El secretario social de la prisión de Nyamagabe, Dancille Muntu, comentó:

“Probablemente la mejor evaluación de TTT es que los detenidos sigan haciéndolo.”

Ayuda emocional para personal de atención a emergencias

Durante nuestro trabajo con los equipos de primera intervención, tanto en Estados Unidos como en Europa, hemos comprobado que el conjunto de técnicas para crear resiliencia, mantener la calma durante la acción y neutralizar las experiencias difíciles para que no se sigan cargando, varía de bastante bueno a inexistente.

Los factores de estrés varían de una profesión a otra. Las herramientas de autorregulación como la respiración táctica, Blow-out, TTT y Auto-Havening han demostrado ser muy útiles, eficaces y rápidas. Los primeros auxilios verbales también son una gran adición al conjunto de herramientas para personal de primera intervención.

- Un operador de líneas de emergencia puede estar expuesto a violencia y accidentes continuos a través del teléfono, y rara vez o nunca sabrá si la situación se resolvió y como. Puede describirse como vivir el principio de una película de suspenso o drama constantemente, y no llegar a ver el final nunca. Para ellos, la autorregulación puede ser una gran ayuda para liberar las emociones luego del trabajo.
- Un bombero está expuesto a productos químicos y materiales tóxicos mientras está sometido a gran estrés, pero necesita mantener el control y tomar decisiones en fracciones de segundo sobre la seguridad. Pueden encontrarse con personas asustadas, heridas y con graves lesiones por quemaduras; todo ello puede crear imágenes que “se quedan grabadas en la mente” y olores que “se quedan grabados en el cerebro”.
- Un agente de policía se enfrenta constantemente a la necesidad de evaluar qué intervención elegir en una situación en la que está en peligro su propia seguridad, la de sus compañeros y la de los civiles. Especialmente estresantes para muchos, son las visitas a domicilio por violencia doméstica, porque una situación puede agravarse muy rápidamente y de forma muy imprevisible.
- Un paramédico llegará al lugar de un accidente o de un acto violento con personas en estado de gran dolor o pánico y deberá tomar decisiones rápidas de vida o muerte, lo que implica una vigilancia constante.

Nuestra recomendación es aprender a entender y crear resiliencia antes de cada día de trabajo. Usar la respiración táctica durante incidentes, y el uso de las técnicas de este libro después de una jornada de trabajo y durante un informe son fundamentales debido a que pueden desencadenarse recuerdos y reacciones traumáticas.

Otro factor importante es la comprensión de que responsabilizarse del estrés significa cuidar de uno mismo y ser capaz de comunicar a los compañeros si hay un problema emocional, para que sean conscientes de ello y ayudar a manejarlo. También significará que eres capaz de cuidar a tus colegas y de tratar a los civiles y a los cuidadores con TTT para evitar el pánico innecesario que puede agravar una situación.

TTT en la escuela

Tenemos colegas en Suecia que son profesores en una escuela primaria. Introdujeron el procedimiento de tapping en sus clases como un ejercicio “para hacer que el cuerpo y la mente se relajen y para sentirse felices”.

Cuando llevaban algún tiempo haciendo tapping, preguntaron a los alumnos cuándo les parecía útil hacer tapping.

“Cuando tienes algo de tiempo libre.”

“Cuando estás nervioso, como cuando tienes que presentar un examen.”

“Cuando tienes “energía inquietante” en las piernas.”

“Cuando algo te da miedo.”

“Cuando te sientes mal.”

“Cuando quieres ser valiente.”

En China, estudiantes hasta cuarto nivel, hacen un ejercicio similar. Se llama “gimnasia deportiva ocular” y se presenta como un método natural para asegurarse de que los ojos se mantendrán en buena forma.

Intégrate localmente!

Nuestra labor comenzó en Ruanda y el este del Congo en el año 2007. Ruanda es un país pequeño y el este del Congo está a sólo unas horas en autobús desde Kigali, la capital ruandesa. Ambos lugares necesitan alivio del trauma: Ruanda tras el genocidio de 1994 y el este del Congo por el conflicto continuo alimentado por la codicia y el deseo de poder que afecta fuertemente a la población civil. Además, lo que ocurre en un país afecta al otro.

Hemos estado muchas veces en Ruanda y el este del Congo, y nuestra red de contactos ha crecido. Hemos llegado a miles de personas trabajando con grupos y organizaciones locales que nos han invitado a impartir cursos de formación. Nuestra capacidad para trabajar en red y las experiencias en Ruanda y el Congo nos han llevado a países como Sierra Leona, Kenia, Chad, Uganda, Sudán del Sur, Zimbabue, Grecia y últimamente también a la India, Estados Unidos, Canadá, Finlandia, Alemania y los Países Bajos, entre otros. La iniciativa suele venir de alguien que ha experimentado y/o aprendido la técnica y se ha dado cuenta de su potencial, ha leído en nuestra página web o ha escuchado hablar a otras personas de nuestro trabajo y sus resultados.

Antes de empezar a trabajar en cualquier lugar, establecemos buenas relaciones con las personas u organizaciones de cada lugar, generando confianza. Esto permite que un método bastante nuevo, como TTT, gane aceptación en un nuevo entorno.

Involucra a todo el mundo

Hicimos un taller de tres días en Gaziantep, cerca de la frontera entre Turquía y la guerra de Siria. Lo organizó el Dr. Abu Hilal para los médicos, psicólogos y trabajadores sociales de su organización Syria Bright Future, así como otras cuatro organizaciones que ayudan a los refugiados sirios, especialmente a los niños traumatizados. La formación fue iniciada y apoyada por la ACEP, Association for Comprehensive Energy Psychology, de Estados Unidos.

Los participantes aportaron ideas sobre cómo podrían usar TTT que pueden servirte de inspiración:

- *En la zona de conflicto en Siria, como apoyo psicosocial*
- *Para estudiantes entre las clases que toman en la universidad y sus familias*
- *Para viudas de guerra*
- *Para el personal y los beneficiarios de los espacios amigables para mujeres*
- *En un centro para niños con trastornos de desarrollo*
- *Para nosotros mismos y nuestras familias*
- *Para crear una formación en línea para el personal de los campos de refugiados*
- *Individualmente como terapeuta, en terapia de grupo y sesiones de autocuidado para el personal*
- *En espacios amigables para niños y niñas y de aprendizaje colaborativo*

“Nadie nos ofreció sanación”

Gunilla:

Ahmat A tenía 17 años cuando fue encarcelado por primera vez. Había oído en la radio que los militares habían capturado a cuatro “rebeldes” y que podían ser atendidos en el hospital. Ahmat, como muchos otros, tenía curiosidad por saber qué aspecto tenía un “enemigo”, debido a que se decía que eran una amenaza para el presidente Hisssein Habré y su gobierno. Cuando Ahmat llegó al hospital resultó que los cuatro “rebeldes” estaban expuestos en la sala de maternidad en bancos separados, decapitados. Las cabezas miraban fijamente a los que venían a ver. Ahmat vio que eran hombres jóvenes. Al mirar las caras se dio cuenta de que podría haber sido él, y empezó a llorar. Los guardias vieron su dolor y se abalanzaron directamente sobre él: “¡Ajá, conocías a estos rebeldes!”.

Lo agarraron por la fuerza y Ahmat se encontró encarcelado por rebelión en una de las infames prisiones de N’djamena, donde la tortura era más una costumbre que una excepción. Su vida de dolor y oposición había empezado a dejar enormes huellas de trauma en su interior. Sucedería varias veces durante su vida, aunque en ese entonces él no lo sabía, y aunque él nunca se imaginó como activista o político, las circunstancias le convirtieron en uno.

Muchos años después, en una conferencia sobre Seguridad Humana, le preguntaron a Ahmat, ahora parlamentario, por qué no había escrito un libro sobre sus experiencias de los terrores de la guerra. El respondió:

“Me produce demasiado sufrimiento pensar en aquella época, no puedo pensar en el pasado sin que me dé un fuerte dolor de cabeza y se me nuble la vista.”

Una canadiense quien había conocido TTT, sugirió: “¿Por qué no le preguntas a Gunilla?, quizá pueda ayudarte”.

“¿En serio? Sería fantástico.”

Nos sentamos y le expliqué cómo se haría el procedimiento.

“No hay problema”, dijo, cerrando los ojos, dejando que sus pensamientos se trasladaran suavemente a los recuerdos de la época de la dictadura.

Al día siguiente, cuando nuestro grupo de discusión se reunió de nuevo, Ahmat contó su historia de persecución y sufrimiento sin ninguna vacilación. Todos escuchamos asombrados. Terminó diciendo:

“Hoy me atrevo a pensar en mi pasado. Ya no me duele la cabeza ni veo borroso. Nunca pude imaginar que esto ocurriría. Agradezco sinceramente a nuestra hermana de Suecia.”

Y añadió: “Nunca nadie ofreció sanación a los que sufrimos traumas en Chad. ¿Vendrás?”.

Seis meses después estábamos en Chad haciendo formaciones de TTT, extendiendo olas de sanación.

TAPPING EN ASISTENCIA A DE- SASTRES



Voluntarios, refugiados y profesionales de la salud comparten la necesidad de manejar el estrés. Islas griegas.



TTT y Havening utilizados en una situación de crisis por la voluntaria de TTT Oonagh O'Keeffe.

Tapping en Asistencia a Desastres

Tapping es una gran herramienta que puede marcar una diferencia inmediata en situaciones de asistencia ante catástrofes. Aquí hay algunas historias que pueden inspirarte.

Crisis de Corona

Durante la pandemia de Corona en 2020 (que está ocurriendo mientras escribimos esto) el mundo entero ha experimentado una situación de crisis donde la gente está en cuarentena en sus casas, muchos no pueden viajar o visitar a sus seres queridos. Mucha gente no puede desempeñar su trabajo ni mantener sus ingresos. Los niveles de estrés y ansiedad están aumentando en todo el mundo. Los talleres de tapping para trauma se imparten en línea y la gente puede participar desde todo el mundo y utilizar estas técnicas para calmarse a sí mismos, a sus familias y a sus comunidades. Para quienes están preocupados por la transferencia del virus, las rutinas de lavado de manos se elevan a un nuevo nivel y algunos siguen haciendo tapping en los puntos de la cara, mientras que otros optan por hacer tapping durante más tiempo en los demás puntos del cuerpo. En una situación como ésta nos preocupamos menos por seguir a la perfección el protocolo de tapping y nos centramos más en hacer lo que es posible.

Comunidades en llamas en California

Más de 8.000 violentos incendios calcinaron 18.000 viviendas y miles de hectáreas de bosques en California entre julio y octubre de 2018. En medio de una de las zonas más afectadas, Redding, vive nuestra colega de tapping y amiga psicóloga Kristin Miller. Ella quería tomar medidas para ayudar a aquellos que estaban en shock y traumatizados.

“He tenido la alegría de consultar con Peaceful Heart Network para tratar de entender cómo han tenido tanto éxito en empoderar a las comunidades de todo el mundo con habilidades portables, no verbales y autoadministradas para manejar el estrés y el trauma. No lo entendí hasta que los devastadores incendios arrasaron mi comunidad en California. Creo que lo más importante era presentarse en todos los lugares posibles donde se reuniera la gente y escuchar sus historias.

Me dí cuenta luego de varias oleadas de actividades de divulgación en mi comunidad, que nadie tenía las habilidades necesarias para calmar su sistema de supervivencia y procesar el trauma. Esto era cierto, tanto si trabajaba con los bomberos, los primeros intervinientes, el personal del hospital, los proveedores de salud mental de nuestro condado, los consejeros, el personal de la escuela o la Cruz Roja. Sin competencias integradas en nuestras comunidades, la recuperación no es posible. Esta es la brillantez del Modelo de Recuperación Comunitaria que adaptamos del trabajo de Peaceful Heart Network.

A medida que el personal agotado de los hospitales, los trabajadores del condado y los bomberos salían de nuestras colinas ennegrecidas y sin árboles, nos reuníamos con ellos para procesar el estrés posterior al suceso. Muchos habían trabajado 70 y 80 días seguidos intentando controlar los incendios. Muchos se habían enfrentado a muertes, algunos tuvieron que conducir sobre cadáveres para sacar a la gente de los pueblos en llamas, y otros tuvieron que dar vueltas con sus camiones alrededor de la gente para mantener las llamas a raya mientras huían para salvar sus vidas. Todos experimentaron sentimientos de impotencia cuando el fuego irrumpió indiscriminadamente, desmantelando todos los planes de una lucha eficaz contra el fuego. Como cuando ardió toda la ciudad de Paradise en menos de dos horas. Los empleados lloraban la pérdida de compañeros y, al mismo tiempo, se les culpaba de haber provocado el incendio. Un supervisor de bomberos llegó completamente perdido con estrés postraumático. Hicimos dos largas sesiones de TTT. Le llamé unos meses más tarde y me dijo: “Estoy bien. Ese tapping fue una gran curita”.

Quiero agradecer a Peaceful Heart Network por todo lo que me han dado a mí y al Equipo Humanitario ACEP. Ciertamente no habríamos estado preparados sin la increíble base de habilidades y conocimientos que han compartido con nosotros. Todas las habilidades se han puesto en práctica estos últimos meses y mi cabeza está por encima del agua y mi corazón está abierto de par en par.

Esto es lo que me han dado.

1. Me enseñaron un modelo de compromiso que se puede transmitir a cualquier persona en cualquier circunstancia de forma no verbal.
2. Este modelo superó realmente al modelo de TFT (Terapia del Campo del Pensamiento) en el que me formé, que requiere dos días de formación y es muy complicado de aprender y de transmitir a la gente en el terreno de aplicación.
3. Nos han ayudado a abandonar el modelo del terapeuta individual, que ha obstaculizado nuestros esfuerzos y no es eficaz en una crisis ni en la formación de personas del común.
4. Nos ayudaron a ver la importancia de ofrecer métodos limitados de la forma más sencilla.
5. Nos dieron el valor de comprometernos con esperanza.
6. Su brillante liderazgo y voluntad de ayudar me han permitido comprender el proceso y pedir ayuda cuando la necesito.
7. Sus esfuerzos y apoyo me han dado el valor para servir a mi comunidad en muchos niveles diferentes.”

Supervivientes de un tornado en Nepal

Un tornado arrasó más de 2.400 casas en el sur de Nepal en abril de 2019. El fuerte viento vino acompañado de lluvias extremas que causaron inundaciones destruyendo los cultivos y las carreteras. Recibimos una llamada de ayuda por correo electrónico.



Taller de TTT con supervivientes de un tornado en Nepal.

“Namaste desde Nepal,

Puede que hayas escuchado en las noticias que hubo una tormenta gigantesca en el distrito de Bara y Parsa, en Nepal. Hay más de 10.000 personas desplazadas y todas ellas están traumatizadas. Yo trabajo en ayuda de emergencia, salud y saneamiento a través de la movilización de voluntarios. En esta situación, nos gustaría aplicar la técnica TTT si pudiéramos conseguir algún apoyo financiero para los voluntarios. Entonces, ¿cree que es el momento adecuado para adoptar esta técnica o debo esperar unos días, ya que la mayoría de la gente está muy ocupada con la ayuda y la gestión de los alimentos? Espero su recomendación, ya que usted ha investigado mucho al respecto. Saludos, Santosh Bandhari”.

Respondimos directamente:

“Querido Santosh, sería maravilloso si pudieras encontrar la manera de mostrar a la gente el alivio del estrés y el trauma con TTT. Como dices, los primeros días la gente está muy ocupada buscando comida y refugio. Al mismo tiempo están muy necesitados de alivio interior para poder tomar decisiones y hacer planes relevantes.

Si hay un lugar donde la gente se reúne para refugiarse, comer o recibir atención médica, estaría muy bien que hubiera personas que ofrecieran sesiones de TTT para transferir la calma en medio de los desafíos. Como un rincón de calma para reflexionar y aliviar el estrés. Por supuesto, todo depende de la situación, el contexto, etc., pero podemos decir que nunca es demasiado pronto para reducir el nivel de estrés.

Hicimos una grabación en vídeo con Santosh y organizamos una campaña de recaudación de fondos en Facebook para cubrir el transporte, la comida, el alojamiento y la impresión de materiales. Paralelamente, Santosh reclutó voluntarios que, tras haber sido entrenados por él en TTT y Self-Havening, pudieran unirse a la misión en la zona afectada. Unos veinte voluntarios viajaron en autobús muchas horas hasta los pueblos más devastados. Se quedaron una semana, compartiendo las malas condiciones de las tiendas y refugios improvisados que se habían levantado cuando las casas quedaron destruidas. Organizaron talleres con niños, mujeres y ancianos.

La respuesta fue muy positiva. Tanto los voluntarios como los habitantes de las aldeas se sintieron aliviados al poder relajarse, hablar, jugar y bailar juntos mientras aprendían TTT y Self-Havening. Incluso la más mínima lluvia o viento podía volver a traumatizar a la gente, haciéndoles temer que se aproximara otro

tornado.

Los testimonios de los participantes fueron positivos, diciendo que “se sentían relajados”. Una de las participantes, una señora de treinta y ocho años, dijo: “Me siento relajada, siento que mi mente está en buen camino ahora. Cuando profundamente, después de hacer tapping, siento que tengo menos tensión”.

“Fue una experiencia muy especial y conmovedora para todos nosotros”, comentó Anshu Andhikari, uno de los voluntarios. “¡Los pueblos estaban completamente destruidos! Te dabas cuenta de lo traumatizados que estaban por el tornado porque muchos se asustaban cuando el viento se hacía un poco más fuerte o empezaba a llover. Fuimos a varios pueblos. Hicimos los talleres en tiendas de campaña que habían montado para protegerse del sol fuerte y la lluvia. Fue gratificante poder compartir estas técnicas. Muchos vinieron a participar. A veces había 60 personas en los grupos. La gente se relajaba y disfrutaba sintiendo cómo se reducían los síntomas del estrés y el trauma. Bailaban mientras hacían Havening. Qué alegría. Las técnicas son muy fáciles de hacer y no se necesita ningún profesor para compartirlas. Todo el mundo puede utilizarlas en su vida diaria. Formamos a personas que pueden continuar haciendo TTT con otros, como una Formación de Formadores. Gracias por su apoyo para que esto sea posible”.

Santosh Bandhari y sus Voluntarios de Emergencia han seguido ofreciendo formación en otras comunidades, escuelas y universidades.

Tapping en un campo de refugiados griego

La Dra. Siyana Mahroof-Shaffi es una doctora en medicina (GP) de Londres. Sintió la necesidad de ayudar cuando miles de refugiados de Siria, Irak, Afganistán y Somalia cruzaron el inseguro mar de Turquía hacia las Islas Griegas en 2015. Un año después, Siyana fundó Kitrinos Healthcare, una organización sin ánimo de lucro que presta asistencia médica.

La Dra. Siyana recuerda:

“Como activista humanitaria relativamente nueva en el campo de la medicina, me sorprendió que gran parte de nuestra formación convencional en la facultad de medicina es menos útil en un entorno de asistencia en caso de desastre. Muchos de los detalles de nuestra formación se vuelven irrelevantes a la hora de gestionar consultas en una playa con tormentas a la que llegan cientos de personas exhaustas, o que viven en carpas hacinadas y sucias en un campo de refugiados; o durante las consultas con personas que están siendo re-trauma-

tizadas por los largos procesos de asilo, la pérdida de familiares en la ruta de huida o los recuerdos de atrocidades que les abruman durante la noche.

Todo esto puede crear un profundo sentimiento de desesperanza y un aumento exponencial de las enfermedades mentales. Muchos voluntarios, al no haber recibido una formación adecuada, también sufrían altos niveles de estrés tras escuchar los terribles testimonios de los refugiados y al no dormir lo suficiente. Esto es lo que observé cuando respondí a la necesidad de atención médica en la isla de Lesbos, en Grecia, durante el punto álgido de la crisis migratoria europea en 2015.

La experiencia supuso nuevos retos para todos los implicados. Exigió una nueva forma de responder. Esto fue especialmente llamativo cuando se trabajó en el campo de refugiados de Moria, en Lesbos. Desde su creación, el campo funciona muy por encima de su capacidad y recibe servicios inadecuados de un número cada vez menor de organizaciones no gubernamentales. Además, los propios servicios del gobierno griego están al límite de su capacidad. No hay suficientes refugios, instalaciones, alimentos, personal ni suministros, incluyendo medicamentos. Los niveles de energía y la moral están disminuyendo rápidamente entre los que se encuentran en el campamento. En situaciones como ésta, los conocimientos tradicionales y la buena voluntad tienen un límite sobre lo que se puede hacer.

Esta situación dio pie a una respuesta urgente por parte de Gunilla Hamne y Ulf Sandström, de Peaceful Heart Network. Tuvimos nuestro primer encuentro en mi primera “carpa-clínica” en el campo de olivos a las afueras del campamento de Moria, donde me ofrecieron formación en la singular Técnica de Tapping para Trauma (TTT). Tapping es nuevo para mucho personal médico con formación tradicional, como yo. Por supuesto, ha sido probado y comprobado durante muchos años, remontándose al Dr. Carl Johnson y su trabajo pionero con los veteranos de la guerra de Vietnam que entonces sufrían “neurosis de guerra”, lo que ahora se conoce como Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT). El TEPT tiene síntomas agudos y crónicos, que en sí mismos pueden ser difíciles de tratar incluso cuando las condiciones son ideales.

La mayoría de las veces la medicación hace poco por resolver la causa de fondo y se utiliza sólo para reducir la ansiedad y disminuir los síntomas. Los fármacos antidepresivos tradicionales no funcionan, aunque los antipsicóticos pueden tener cabida cuando se utilizan en combinación con otras terapias de base cognitiva. Las intervenciones denominadas Técnica de Rebobinado y



Gunilla Hamne mostrando TTT a la Dr. Siyana Mahroof Shaffi. Campo de refugiados de Moria, Grecia.

Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares (EMDR) han dado resultados prometedores, pero los terapeutas formados en estas técnicas son escasos y caros. Estas y muchas otras terapias no son una opción para los miles de personas con experiencia de violencia, guerra, tortura y violencia sexual y de género que encontramos en los campos de refugiados.

A medida que nuestro trabajo como proveedores de atención en salud primaria continuaba en los campos griegos, a menudo nos encontrábamos con el reto de tratar problemas de salud mental. Las derivaciones a las organizaciones responsables del apoyo psicosocial tenían largos tiempos de espera y a menudo se cancelaban debido a dificultades de última hora, como conseguir intérpretes adecuados. Los pacientes volvían a menudo a nosotros en busca de soluciones a sus síntomas de trauma y pánico.

Con un instinto para resolver problemas, ésta era la oportunidad perfecta para probar TTT en una clínica médica. Trabajamos hombro a hombro con Gunilla y Ulf, haciendo frente a todo juntos. Pudimos usar TTT con personas que estaban semi-inconscientes, o en casos de insomnio en los que el uso excesivo de medicación hacía que ésta ya no funcionara.

Las observaciones tanto de los médicos como de los pacientes fueron positivas y nos animaron a realizar un estudio piloto en diciembre de 2018. A través de este, aplicamos cuestionarios simples antes y después de una sesión de TTT. Esto demostró una mejora significativa en los índices de bienestar. Además, TTT tuvo un efecto notable en aquellos con presión arterial alta severa y resistente que ya estaban tomando múltiples formas de medicación antihipertensiva. Este resultado fue revolucionario, y al cabo de un mes pudimos reservar un lugar en nuestras instalaciones clínicas para sesiones regulares de TTT.

Hemos podido ofrecer TTT a un gran número de los miles de pacientes atendidos en la clínica Kitrinós. Y lo que es más importante, se está capacitando y animando a la gente a utilizar tapping como técnica de autoayuda en cualquier grupo de edad, en cualquier lugar y en cualquier momento, sin riesgo de efectos secundarios ni sobredosis.

Aprender e incorporar TTT en el entorno clínico de pacientes agudos ha sido una estrategia pionera en la atención médica y un alivio tanto para los receptores como para los proveedores.

Estoy eternamente agradecida de que nuestros caminos se cruzaran entre todo el caos y el alboroto de un lugar tan insólito como Moria. La energía positiva, la actitud de “sí se puede” y las hermosas sonrisas de Gunilla y Ulf son la crema del pastel de una práctica que firmemente creo que debe incorporarse a todas las situaciones de ayuda en desastres.”

De padre a hijo

Un día, en la clínica Kitrinós del campo de refugiados de Moria, nos llamaron para atender a un niño de 8 años de una familia kurda. El niño se comportaba de forma violenta en la familia y contra otras personas del campo: mordía, lanzaba objetos y piedras, destrozaba refugios, orinaba por todas partes y se

rasgaba la ropa. El padre era muy cariñoso y paciente e intentaba controlar al niño por todos los medios. La madre estaba aletargada y pasiva. Toda la situación estaba creando caos en la familia y con la gente del estrecho campamento, hasta el punto de que la familia tendría que ser trasladada fuera del campamento.

Fuimos a una de las carpas e hicimos algunas actividades de dibujo y acrobacia para conectar. De repente, el niño empezó a destrozarlo todo lo que había en la carpa, incluidos los libros y los juguetes, cogía piedras grandes y las lanzaba a todo el mundo. Rompió las patas metálicas de una mesa y demostró que podía utilizarlas como armas. Pidió más bolígrafos, que rompió en pedazos.

Cuando el niño se calmó, hicimos una demostración de nuestros ejercicios y técnicas al padre y a los demás niños de la familia. El intérprete también participó. Habíamos visto que el padre podía sostener al niño y abrazarlo, por lo que debería ser posible para él realizar las técnicas con el niño.

Cuando terminamos, le dijimos al padre que hiciera tapping y Havening tanto como fuera posible. Unos días después recibimos un mensaje del intérprete: “*Quiero darle una noticia maravillosa. El padre me ha dicho que está utilizando tapping con el niño y que le está yendo muy bien. El padre estaba super contento y el niño también super tranquilo y encantador. Nos abrazó.*”

El punto de vista de un intérprete

Mohammed es intérprete voluntario de la Clínica Médica Kitrinós en el campo de Moria. Es un refugiado de Afganistán que, en el momento de escribir estas líneas, lleva casi dos años esperando a que se tramite su solicitud de asilo.

“Todos los días veo el resultado de TTT. Vienen con ataques de pánico y ansiedad. Después de TTT salen de la clínica sonriendo. Puedo observar la situación de la gente con mis propios ojos, ya que siempre estoy en la puerta de la clínica. Los pacientes que han recibido TTT se relajan. No vuelven a pedir las medicinas que tomaban en Irán, Turquía o Afganistán.

Antes de poder ofrecer TTT, enviábamos a todos los pacientes con problemas psicológicos a otras organizaciones. Ahora esas organizaciones nos remiten pacientes a nosotros. Los resultados son totalmente buenos. A la gente le encanta TTT. Cuando ves el cambio en la cara del paciente antes y después de TTT no puedes creer que sea la misma persona. Hoy hemos tenido una urgencia con una mujer. Después de examinarla, el médico dijo: ‘No necesita medicinas, mándala a que le apliquen TTT’. Después de 40 minutos salió sonriendo y se fue.

A veces tenemos más de 300 pacientes esperando fuera de la clínica. Utilizo las técnicas de respiración de TTT para calmarme cuando las cosas se ponen muy feas, cuando la gente me grita porque no puedo dejarles entrar. Me ayuda.

Antes de aprender TTT pensar en mi futuro y en mis experiencias pasadas en Afganistán era muy doloroso. Después de utilizar TTT estoy más relajado. Hago TTT con mi amigo, que también es intérprete de Kitrinós en el campamento. Él lo hace por mí y yo por él. TTT es muy útil. Es gratuito. Es para todos. Sólo puedo decir: Sigue con TTT.”

ENTENDIENDO EL ESTRÉS



El arduo camino al Hospital Panzi en Bukavu, al este del Congo.

A close-up photograph of a bicycle's front section. The frame is dark, and the front wheel has a black tire. A blue license plate with white text is attached to the frame. The text on the license plate reads "BOGOTÁ" and "12795". A red and blue braided cable runs across the frame. A small white plastic cap is visible on the frame. The background is a solid orange color.

Llevando una bicicleta
a un taller de la aldea.

La mecánica del estrés y el trauma

Comprender la mecánica del estrés es de gran utilidad cuando se quiere ofrecer TTT a alguien. El estrés en sí no es malo. No es más que una respuesta de nuestro cuerpo y nuestra mente ante una amenaza percibida de cualquier tipo. Se supone que es una condición a corto plazo que prepara y distribuye nuestros recursos internos y decae cuando la amenaza ha pasado. Sin embargo, a veces nos quedamos atrapados en el estado de estrés, lo que convierte la reacción saludable de corto plazo en resultados negativos a largo plazo.

El mecanismo subyacente es la colaboración de las dos partes principales de nuestro sistema nervioso: el sistema nervioso simpático (SNS) y el sistema nervioso parasimpático (PSNS). El SNS es responsable de las acciones a corto plazo vitales para la supervivencia, mientras que el PSNS regula las acciones a largo plazo. En general, el SNS acelera los procesos corporales y es responsable de la respuesta de *lucha o huida* con la que la mayoría de nosotros estamos familiarizados. Por otro lado, el PSNS desacelera los procesos corporales y es el principal responsable de producir estados de descanso y rejuvenecimiento, o la respuesta de descanso y digestión.

Cuando estamos en un estado mental equilibrado, nos movemos dinámicamente entre la actividad del SNS y la del PSNS, literalmente en cada respiración.

Modo de alarma

Cuando nos encontramos en peligro real, o percibido, y necesitamos prepararnos para *luchar o huir*, nuestro cuerpo reubica todos los recursos en un instante para proporcionar el máximo potencial de supervivencia. Se trata de todo un sistema de respuestas preprogramadas pertenecientes al sistema nervioso simpático:

- La sangre se desvía desde el sistema digestivo hacia los brazos y las piernas, porque correr y/o defenderse, en caso de emergencia, es más importante que

digerir alimentos. A corto plazo, esto proporciona la máxima potencia y capacidad de reacción. A largo plazo, podría provocar estreñimiento o problemas digestivos.

- Cuando el centro de alarma del cerebro, controlado por la amígdala, se apropia de tu mente, también se extrae sangre de tu *corteza frontal*, la parte pensante, lógica y observadora del cerebro, la cual está situada detrás de la frente. Esto te dejará menos orientado a pensar y más a reaccionar. A corto plazo, esto proporciona reacciones rápidas, mientras que a largo plazo causará problemas para pensar con claridad, concentrarse y recordar.
- La hormona del estrés, la adrenalina, afecta a tus músculos. A corto plazo, proporciona picos de potencia. A largo plazo, desgasta los músculos y crea debilidad.
- *El cortisol* también se libera con el estrés, y a corto plazo esto te dará fuerza, pero a largo plazo creará un frágil panorama interno que se destapa para condicionar respuestas de estrés más traumáticas.
- Tienes una visión de túnel en la situación aguda que te permite centrarte en los detalles más vitales de la situación actual. En la perspectiva a largo plazo, puedes tener problemas para centrarte en cuestiones generales de tu situación vital y de los que te rodean.
- Tu respiración se eleva en lo alto del pecho, llenando tus músculos con el oxígeno que a corto plazo te dará la máxima potencia, y a largo plazo te causará problemas para conciliar el sueño, ya que dormir es algo que no hacemos cuando estamos en modo alerta.

Luchar, escapar, paralizarse o desmayarse

Existen cuatro reacciones comunes de nuestro centro de alarma (la amígdala) cuando nos sentimos abrumados o amenazados. Recuerda que ninguna de ellas es una elección consciente, sino que se producen a nivel instintivo, por lo que a veces se denominan secuestro *de la amígdala*.

Lucha: “*Ni siquiera pensé, simplemente golpeé todo lo que me rodeaba.*”

Escape - “*No sé qué pasó, cuando entré en razón, estaba corriendo por el bosque.*”

Paralización - “*No sé por qué, pero no protesté, no me moví, no dije nada, sentí como si le estuviera pasando a otra persona.*”

Desmayo - “*Simplemente me desmayé.*”

Modo de relajación

Cuando nos sentimos seguros nos encontramos en el reino dominado por el sistema nervioso parasimpático (PSNS), que está organizado para cuidarnos a largo plazo, descansar y digerir. Aquí es donde la alimentación y la digestión comienzan a funcionar correctamente, incluyendo el descanso, la socialización, el sexo, el sueño y la recreación.

Respiración: la base de la relajación

De todos los síntomas involucrados, hay uno que puedes controlar conscientemente, y hacerlo afectará a todos los demás: tu respiración. La respiración es la conexión entre lo que tu cuerpo hace sin que pienses conscientemente en ello y lo que puedes controlar cuando piensas en eso. La respiración es el vínculo entre tus dos sistemas nerviosos, un portal a la relajación. La meditación, la atención plena, el yoga, el qigong y todos los enfoques holísticos tienen en común que se centran en la respiración.

El Balde de resiliencia

Una metáfora que utilizamos a menudo para referirnos a nuestra capacidad para manejar el estrés es el Balde de Resiliencia. Así es como solemos explicarlo en un taller.

Imagina un balde que representa tu capacidad para manejar el estrés y que el estrés es como el agua que se vierte en él. En el fondo hay un grifo que puede dejar salir el agua, esto representa todo lo que podemos hacer para reducir el estrés en el cuerpo: dormir, ejercicio, interacción social, meditación, oraciones, etcétera. Cuando entra más estrés del que deja salir el grifo, el balde se desbordará lo cual resultará en reacciones defensivas.

Hay dos tipos de estrés que pueden llenar el balde:

1. El estrés cotidiano, que llena el balde poco a poco.
2. Traumatic stress which is triggered unexpectedly and fills the bucket instantly

1. Estrés diario

Todos los días aumentan los niveles de estrés en el balde, pero si consigues desestresarte durmiendo bien, alimentándote bien y haciendo ejercicio, tus niveles volverán a la línea de base, listos para el día siguiente. Si te estresas más de lo que reduces, tus niveles subirán hacia la parte superior del balde, momento en el que tu cuerpo se preparará para el peligro.

Una señal de que tu balde se está llenando es que te irritas con facilidad y pierdes la calma más a menudo de lo habitual, que las cosas no son divertidas y que te cuesta tomar decisiones sencillas. Puede que empieces a olvidar cosas pequeñas, como citas o por qué entraste en una habitación, pero la memoria a largo plazo de tu infancia sigue siendo nítida.

Cuando los niveles de estrés son altos o prolongados, puedes empezar a experimentar señales físicas. La digestión no procesa correctamente los alimentos cuando el cuerpo cree que está amenazado, por lo que una respuesta habitual al estrés es el intestino irritable. A medida que el cuerpo empieza a tensar los músculos, preparándose para la lucha o la huida, los hombros y la espalda pueden tensionarse, lo que a menudo provoca inflamaciones o dolores de cabeza.

Tu capacidad para pensar con claridad empezará a fallar. Puede que te resulte difícil abandonar patrones de pensamiento: si alguien te dice algo hiriente, puede que pienses en ello durante días, en lugar de olvidarlo y seguir adelante. Esto se debe a que tu cerebro está buscando peligros y posibles enemigos por todas partes. Estas reacciones se invertirán cuando tus niveles de estrés bajen.

Si el balde se desborda

Si tus niveles de estrés siguen aumentando hasta que el balde se desborde, tu amígdala, el centro de defensa de tu cerebro, tomará el control.

Una reacción es quedarse paralizado, y puede ser una respuesta momentánea para buscar la siguiente mejor acción. Si parece que no hay otra mejor, puedes quedarte estancado en el modo de bloqueo, incapaz de actuar e incluso de levantarte de la cama, como si estuvieras paralizado.

Otra reacción es escapar de lo que parece peligroso. Si huyes de algo que está en tu mente, buscarás formas de escapar de tus propios pensamientos por cualquier medio que mantenga tu atención alejada de ellos, como comer, sobre-reaccionar, entrar en las redes sociales, consumir drogas o incluso autolesionarte.

Si no puedes escapar, los latidos de tu corazón se acelerarán debido al aumento de los niveles de adrenalina y si esto se prolonga durante un tiempo puede dar lugar a una sensación de “presión en el pecho” que a su vez puede hacer que tu cerebro sea consciente de que tu corazón está acelerado, lo que curiosamente puede hacer que se acelere aún más. La tensión de los músculos hará que la respiración sea superficial, creando un desequilibrio entre el oxígeno y el dióxido de carbono. Esto puede derivar en un ataque de pánico, que puede ser muy molesto aunque no sea peligroso. Haber tenido un ataque de pánico una vez puede crear un miedo constante a tener un nuevo ataque. Tapping para Trauma y Self-Havening en combinación con técnicas de distracción son formas muy eficaces de resolver estas reacciones.

2. Estrés traumático

El estrés traumático es cuando tu recipiente se llena instantáneamente como reacción a una experiencia de la que sientes que no hay escapatoria, y crees que vas a perder algo de vital importancia para ti. Lo que se percibe como traumático es muy individual. Para una persona, una situación vergonzosa puede parecer una cuestión de vida o muerte, mientras que otra puede encogerse de hombros y seguir adelante. Algunas personas temen el dolor; otras lo aceptan. Dos personas que sufran el mismo accidente de tráfico reaccionarán de forma diferente. Por eso siempre decimos que el trauma es subjetivo, personal.

Cuando vives una experiencia traumática, todo tu sistema de defensa produce sustancias químicas (hormonas y neurotransmisores) que pueden “codificar” un recuerdo traumático con todo tipo de aspectos de la experiencia. Se trata de una lista de comprobación de activadores desencadenantes destinada a ayudarte a evitar situaciones similares en el futuro. Este recuerdo tendrá muchos más detalles que los recuerdos cotidianos y estará desconectado de la vida ordinaria antes y después del suceso, como una “burbuja” en el tiempo. Cuando se activa algo de la lista de comprobación, es posible que vuelva a esa “burbuja”, como si el suceso traumático estuviera ocurriendo de nuevo.

Si, por ejemplo, has tenido un accidente de tránsito, un recuerdo traumático creará una lista de comprobación con la vista de la carretera, el sonido de las sirenas, el chirrido de los neumáticos, la bocina, el olor a gasolina y puede que incluso la canción que sonaba en la radio justo antes de que todo ocurriera. Durante el resto de tu vida, algo tan simple como escuchar esa canción puede desencadenar una respuesta traumática, recreando las sensaciones exactas que tuviste en tu cuerpo y mente en el momento del accidente. Este tipo de respuesta de activación a un acontecimiento del pasado se denomina estrés postraumático (SPT). Puedes resolverlo si logras enviar señales a tu amígdala de que el peligro ha pasado. Técnicas como Tapping para Trauma y Havening son muy eficaces para resolver este tipo de reacciones a sucesos pasados.

Balde de resiliencia: <https://youtu.be/uqFzKKJk1yE>



Re-Traumatización

Existen métodos para tratar los recuerdos traumáticos que requieren volver a repasar los sentimientos asociados a estos recuerdos. Para el sistema nervioso de una persona, esto puede equivaler a experimentar de nuevo el suceso traumático, incluso reforzándolo. Esto se denomina retraumatización y, en nuestra opinión, debe evitarse en todo momento. Durante todos estos años, nunca hemos experimentado la necesidad de inducir una abreacción para resolver un recuerdo traumático. Esta es una de las ventajas de técnicas como TTT: no es necesario hablar del suceso. No es necesario revivirlo: basta con conectar ligeramente con la emoción no deseada mientras se realiza la técnica.

Trauma por un acontecimiento aislado

Los traumas por un acontecimiento único son acontecimientos aislados percibidos como traumáticos, por ejemplo, un accidente, violencia, violación o ser testigo de alguno de ellos. Tú sabes qué ocurrió y cuándo, e incluso a qué hora.

Trauma complejo

Un trauma complejo es un estado de alarma que la amígdala puede haber creado a partir de una serie de experiencias, tal vez incluso no relacionadas entre sí. Ejemplos de situaciones que pueden contribuir a crear este tipo de estrés traumático son sucesos que ocurren separados por un periodo de tiempo, como una infancia difícil, seguida de un accidente o una pérdida más adelante en la vida. Ninguno de estos acontecimientos se consideró traumático en su momento, pero la suma de ellos puede empezar a desencadenar respuestas de estrés traumático. Un trauma complejo también puede ser el resultado de experimentar estrés durante un largo periodo de tiempo, por ejemplo, ser madre soltera de un niño enfermo o con discapacidad.

La bola de nieve de las respuestas al estrés

“Las mujeres que han sido violadas quedan traumatizadas, no sólo por la violación en sí, sino también por ser señaladas por los demás en la comunidad. La vergüenza es tan grande que vuelven a traumatizarse. A menudo se aíslan. Una mujer que da a luz después de haber sido violada también sufrirá por ello. Y los niños también quedarán traumatizados, ya que son vistos como hijos del enemigo.”

De un taller con mujeres en Mumoshu, Congo.

Algunas reacciones por estrés traumático están relacionadas con nuestra forma de racionalizar lo sucedido:

- ¿Por qué sobreviví yo y no todos los demás (culpa)?
- Por qué no opuse más resistencia cuando me violaron (vergüenza)
- Soy un monstruo, ¿cómo pude ser tan violento (culpa)?

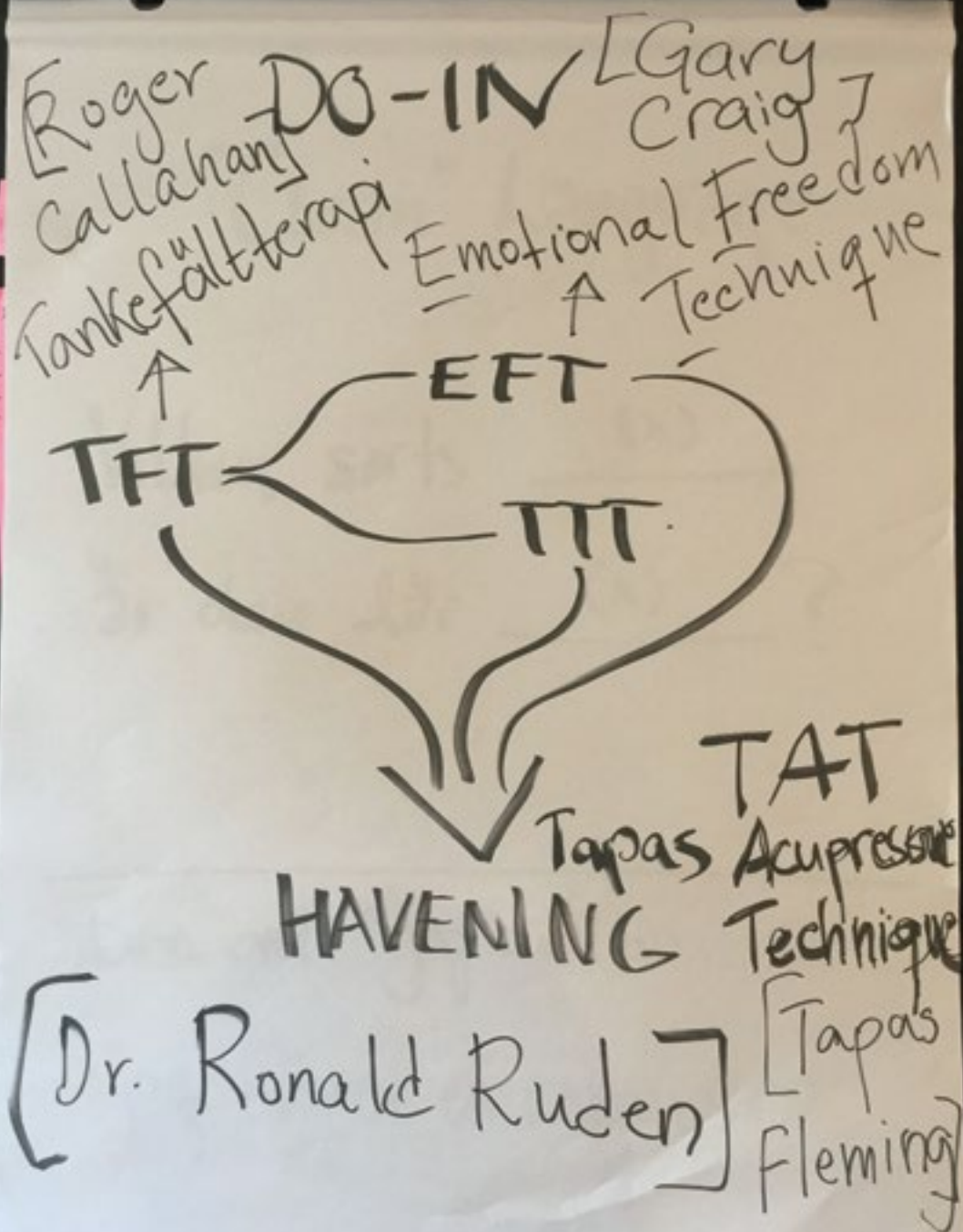
Estos pensamientos pueden convertirse en estrés por sí mismos, y puesto que son el resultado de un secuestro de la amígdala, la respuesta racional es: lo hiciste porque, bajo presión, tu respuesta de *lucha o huida* se apoderó de tu cerebro racional y te hizo hacer lo que pensó que era mejor en ese momento para tu supervivencia.

Fobias y alergias

Una vez que una planta sale a la superficie, es porque ha pasado mucho tiempo creciendo las raíces necesarias bajo tierra.

Algunos síntomas de estrés pueden aparecer después de más de diez años y suelen ser provocados por algún otro acontecimiento que cambia la vida, como un divorcio, una enfermedad o incluso algo positivo como tener hijos. Además, muchas fobias aparecen tarde en la vida, después de ser padres. Una posible teoría es que el cerebro, al asumir el papel de nutrir y proteger los genes, repasa todos los recuerdos de lo que hay que tener cuidado para proteger a la descendencia, y a veces esto puede provocar un miedo inexplicable a volar o a las alturas. Algunas alergias que aparecen tarde en la vida pueden remontarse a una experiencia traumática y resolverse en el presente.

Probar TTT con estos síntomas puede resultar muy útil.



Codificación y decodificación del trauma

La entrada sensorial al cerebro, tanto si procede del exterior del cuerpo como del interior, se transforma en una señal electroquímica, el lenguaje de nuestro cuerpo.

Dr. Ronald A Ruden

Hay tres factores que deben estar activos para que un acontecimiento sea codificado y mantenido por el cerebro como traumático. Esta codificación creará una serie de activadores desencadenantes automáticos que pueden disparar la misma angustia emocional y las mismas reacciones (estrés traumático) mucho tiempo después de que el suceso haya pasado (post).

Los tres factores son

1. Imposibilidad de escapar

Percibir un acontecimiento como imposible de escapar es subjetivo, se trata de sentirse atrapado. Esto puede significar por ejemplo, estar en un espacio abierto sin ningún lugar donde esconderse, o ser atrapado por alguien o temer ser asesinado.

2. Una pérdida con significado personal

El miedo a perder algo es una percepción subjetiva. Puede ser una pérdida de reputación, poder, estatus o posición social, perder amigos, familia, hogar, integridad, partes del cuerpo, propiedades o dinero.

3. Estado actual de resiliencia al estrés

Nuestro estado mental actual en relación con un acontecimiento estresante desempeña un papel vital para la codificación del trauma y es una parte neu-

rológica del proceso. Imaginemos que existe un balde de resiliencia que puede contener una serie de acontecimientos estresantes, relacionados o no, a lo largo de la vida. Una vez que el recipiente está lleno, cualquier acontecimiento puede convertirse en la gota que lo derrame, permitiendo la codificación del trauma.

Una vez que este suceso se experimenta y se codifica como traumático, cualquiera de los estímulos presentes en el momento de la codificación (olores, sonidos, imágenes, objetos, pensamientos y otras sensaciones) puede desencadenar la reacción emocional como si el suceso estuviera ocurriendo de nuevo..

El objetivo del tratamiento del trauma es restablecer estas respuestas - desconectando los estímulos de la reacción emocional - permitiendo un mayor espacio en el recipiente de la resiliencia.

Codificación

A menudo nos referimos al modelo de codificación y decodificación del Dr. Ronald Ruden. En este modelo, las vías neurológicas durante la codificación de una experiencia traumática son las siguientes:

1. Todos los estímulos de nuestros sentidos (vista, oído, tacto, olfato y gusto) entran en el tálamo, nuestro centro de distribución de estímulos en el cerebro. El tálamo clasificará estos estímulos en dos caminos: uno directo a la amígdala, para la codificación inmediata del trauma, y otro a nuestra mente reflexiva (neocórtex) para su análisis y posible codificación del trauma. De todos los estímulos, el olor se envía por una vía aún más rápida a la amígdala, sin pasar por el tálamo. Esto puede deberse a que es nuestro principal -o más primitivo- canal de alarma.
2. Los estímulos que se envían directamente a la amígdala suelen ser aquellos con un alto nivel de miedo o amenaza, como una pistola, un cuchillo o un león. Los estímulos enviados a través del neocórtex suelen proceder del contexto del suceso y necesitan cierta evaluación de su importancia, como la hora del día, el número de personas presentes, los ruidos, los colores, el tipo de situación o el lugar.
3. Todos los estímulos de nuestros sentidos (vista, oído, tacto, olfato y gusto) entran en el tálamo, nuestro centro de distribución de estímulos en el cerebro. El tálamo clasificará estos estímulos en dos caminos: uno directo a la amígdala, para la codificación inmediata del trauma, y otro a nuestra mente reflexiva (neocórtex) para su análisis y posible codificación del trauma. De todos los estímulos, el olor se envía por una vía aún más rápida a la amígdala, sin pasar por el tálamo. Esto puede deberse a que es nuestro principal -o más primitivo- canal de alarma.

dala, sin pasar por el tálamo. Esto puede deberse a que es nuestro principal -o más primitivo- canal de alarma.

Modelos de decodificación

En el modelo del Dr. Ronald Ruden los receptores sinápticos pueden decodificarse, depotenciarse, mediante el siguiente proceso:

1. Activación del mecanismo de respuesta que expone la conexión a las emociones. Puede tratarse de un estímulo desencadenante o de pensar en el suceso o sucesos. El nivel de activación se mide subjetivamente con una escala SUD de 0-10.
2. La aplicación de una intervención sensorial como Tapping para Trauma o Havening en esta situación aumentará las ondas cerebrales Delta (ver: Glosario) que desencadenan una producción de sustancias químicas y hormonas que despegan los receptores de alarma en la amígdala de forma permanente.

Un modelo superpuesto es el de la reconsolidación de la memoria. Si se activa un recuerdo traumático y al mismo tiempo, se calma la reacción emocional (creando una yuxtaposición), por ejemplo, mediante una intervención como TTT, el recuerdo puede almacenarse permanentemente sin la respuesta traumática. La próxima vez que se active el mismo recuerdo, la respuesta traumática ya no se activará con este.

Los puntos de Tapping para Trauma coinciden con una serie de puntos de acupuntura de la medicina china, que están alineados a lo largo de lo que en esta tradición se denominan meridianos corporales, que controlan el flujo de energía (chi/qi) en nuestro cuerpo. Existe la teoría de que el trauma es como una memoria bloqueada o congelada en este flujo de energía que se desbloquea mediante la acción del tapping que a su vez estimula el flujo de energía. Los meridianos corporales se han utilizado como modelo de explicación durante miles de años en la medicina integrativa y son una explicación común entre las personas que utilizan lo que se conoce como psicología energética. En su libro *The Science Behind Tapping* (2019), la doctora Peta Stapleton menciona que la Escuela de Medicina de Harvard realizó investigaciones durante más de diez años sobre los efectos de la acupuntura. Estos estudios indicaron que la estimulación de los acupuntos puede enviar señales de desactivación a la amígdala.

Escribimos más sobre esto en el capítulo sobre Ciencia y eficacia.



Gunilla Hamne y Robert Ntabwoba impartiendo un taller en Kiziguru, Ruanda.

Emociones, pensamientos y comportamientos

En nuestro cuerpo y nuestra mente existe un diálogo constante entre emociones, pensamientos y comportamientos. Nos parece útil reflexionar sobre estas interacciones para entender cómo técnicas como Tapping para Trauma (entrada sensorial) pueden alterar emociones conectadas a recuerdos u otras señales a nuestros sentidos.

Emociones

Una emoción es técnicamente un estado de conciencia en el que se experimentan diversas sensaciones internas. Las emociones pueden ser producidas por un pensamiento, un recuerdo o un motivador externo que activa uno de nuestros cinco sentidos (vista, tacto, oído, olfato o gusto). A menudo, una emoción puede cambiar nuestro estado físico haciendo que nuestro cuerpo reaccione de distintas maneras, controlando hormonas y glándulas, así como los sistemas inmunitario y de defensa.

Un aspecto interesante de nuestras emociones es que sólo es posible sentir la mayoría de estas solo una a la vez. Es difícil estar felizmente enfadado o histéricamente tranquilo. Cuando una emoción es fuerte, se puede pasar de un sentimiento a otro con la misma fuerza: por ejemplo, del miedo a la rabia y a la risa.

Pensamientos

Un pensamiento puede parecer bastante sencillo, pero ¿has pensado alguna vez cómo se crea un pensamiento? Para crear un pensamiento se necesita observar una idea o acceder a un recuerdo, que está asociado a uno o más de tus cinco sentidos: una imagen (fija o en movimiento), un sonido, una sensación, un olor

o un sabor. El cerebro racional, donde reside el lenguaje, etiqueta estos recuerdos en un conjunto de información que tiene un significado específico para tí. Por eso, para algunas personas el olor a rosas en combinación con los pies mojados puede desencadenar el recuerdo de una abuela y de ser joven, estar seguro y feliz, y para otras, una sensación de querer esconderse en el jardín de un padre alcohólico y violento. En definitiva, los pensamientos son nuestra forma de procesar los recuerdos y darles significado.

Comportamientos

Los comportamientos son cosas que hacemos, ya sea por elección consciente o no. Incluyen:

- **Expresiones corporales** de nuestro estado de ánimo actual, como movernos nerviosamente o mordernos las uñas porque estamos inquietos.
- **Acciones corporales** simpáticas, como la sudoración, la respiración agitada, sonrojarse, los latidos del corazón
- **Comportamientos compulsivos**, como fumar, beber o hacer cualquier otra cosa de forma compulsiva y excesiva

Intenciones positivas

En lugar de intentar encontrar una etiqueta negativa, como trastorno o síndrome, adoptamos la perspectiva de que todo comportamiento tiene una intención positiva. Encuentra esta intención y podrás redirigirte a otro comportamiento si el actual no satisface tus necesidades.

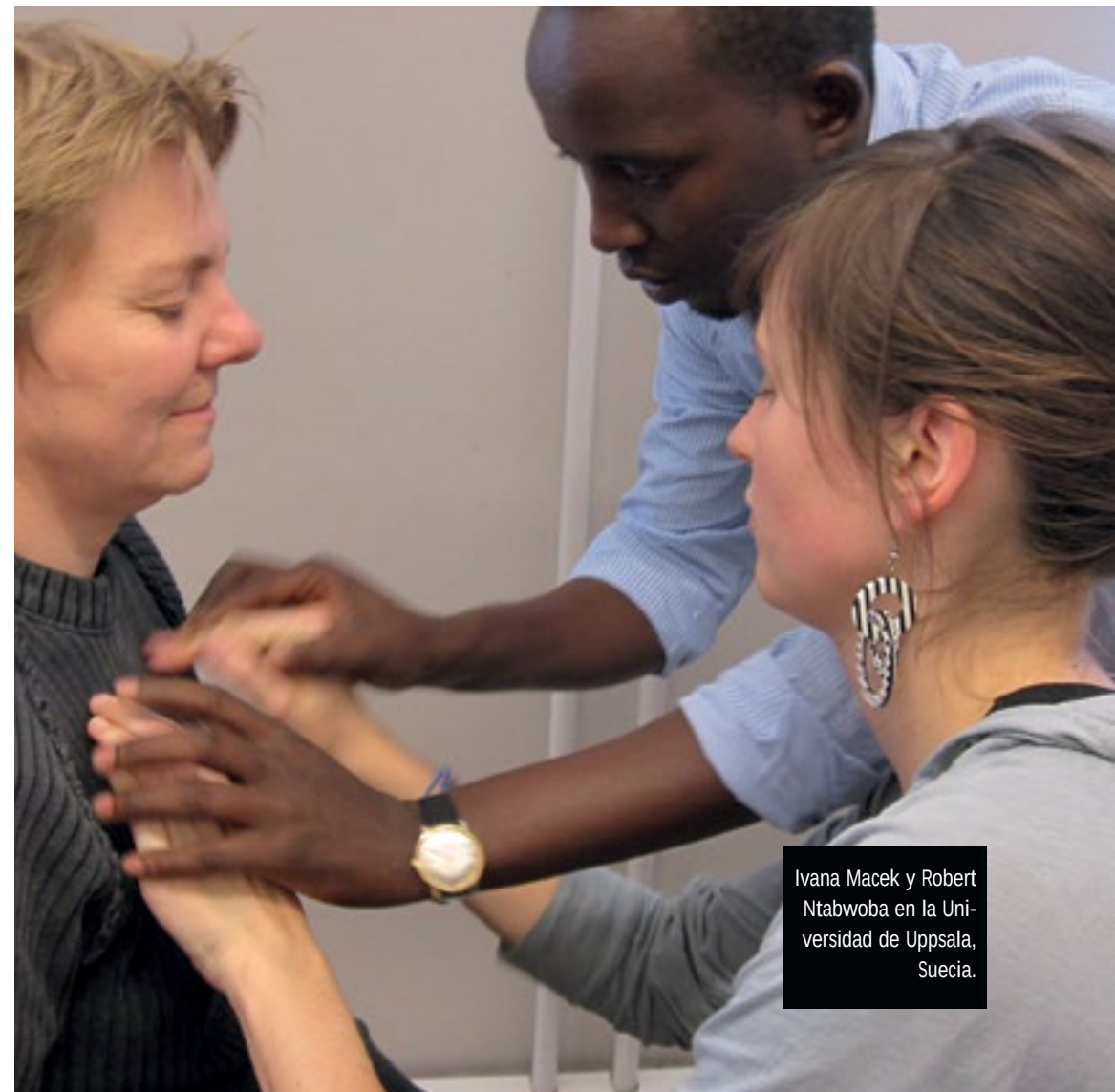
Un ejemplo de ello es la ansiedad: Si sientes ansiedad, hay una razón. La razón puede no ser relevante para nadie más, pero por alguna razón es relevante para tu mente consciente o subconsciente. Y para sentirla, tienes que hacer algo activamente, consciente o inconscientemente: Percibir un estímulo en forma de sonido, olor, vista, situación o sensación, o recordar algo.

Por ejemplo, la intención positiva de

- **La ansiedad** es ponerte en estado de alerta para evitar una situación que ponga en peligro tu vida
- **La agresividad** te pone en modo de defensa
- **La vergüenza** es para alertarte de que algo que acabas de hacer puede que no te beneficie a largo plazo
- **La culpa** es para que recuerdes que debes evitar ciertos comportamientos.
- **Las pesadillas** sirven para que tu subconsciente “desahogue” ciertos problemas.

- **Los flashbacks** sirven para recordarte que debes tener cuidado con una situación que pone en peligro tu vida.
- **Los problemas** para dormir pueden servir para asegurarte de que no te duermas durante una situación que pone en peligro tu vida, o incitarte a resolver un conflicto emocional.

Todos estos comportamientos están diseñados para un uso a corto plazo, en el sentido de que pretenden ponerte en estado de alerta para salvarte la vida o recordarte algo. Si te mantienes en alerta constante durante más tiempo, se producirán en tu organismo sustancias químicas desfavorables. Proponemos que TTT puede ayudar al sistema nervioso a apagar esta alarma, permitiendo a la persona buscar la intención positiva y abordarla de forma más favorable.



Ivana Macek y Robert Ntabwoba en la Universidad de Uppsala, Suecia.

Germando Barathi promueve la técnica de TTT en el Congo. Aquí en el centro de rehabilitación BVES para niños ex-soldados en Bukavu.



Señales de estrés emocional y traumático

Las emociones negativas como el miedo, la rabia y la ansiedad tienen un significado. Son portadoras de un mensaje que nos permite actuar mejor o evitar repetir viejos errores. Son como el fuego: pueden abrigarte, protegerte o consumirte.

Como explicamos en detalle en el capítulo sobre la codificación del estrés, una situación puede codificarse, condicionarse en nuestro sistema nervioso como una alarma cuando

- experimentamos una situación que percibimos como ineludible y abrumadora
- corremos el riesgo de perder algo de gran importancia personal, como nuestra vida, propiedad, seres queridos, o arriesgarnos a sufrir dolor y humillación
- ya nos encontramos en un estado mental y corporal frágil o menos resistente.

Este condicionamiento hará que nuestro sistema nervioso reaccione como si el suceso estuviera ocurriendo de nuevo mucho después de que haya pasado y se activará ante cualquier estímulo que nos lo recuerde, por ejemplo, un sonido, un color, una voz, un olor o un recuerdo de algún tipo.

Cuando revivimos el suceso una y otra vez de esta manera estamos experimentando un estrés posterior (post) al suceso traumatizante (en efecto: estrés postraumático).

Las emociones que se han codificado para desencadenarse con estos recuerdos pueden decodificarse y liberarse con técnicas psicosensoriales como TTT. Algunos síntomas desaparecen tras una sola sesión; otros pueden requerir dos o más.

Tres tipos de síntomas de estrés

Para entender qué síntomas puedes esperar que desaparezcan de inmediato en una sesión y cuáles necesitarán más tiempo, dividimos los síntomas en tres tipos:

- La alarma está encendida constantemente (síntomas persistentes)
- La alarma se dispara a partir de un pensamiento consciente o un sueño (estímulos internos)
- La alarma se dispara por algo que ves, oyes, sientes, saboreas o hueles (estímulos externos)

Síntomas Persistentes

Los síntomas persistentes son síntomas de estrés que permanecen activos en todo momento, como una alarma que suena constantemente.

Estos síntomas pueden desaparecer por completo durante una sesión de TTT y no volver jamás.

Síntomas desencadenados

Los síntomas desencadenados son los síntomas de estrés que aparecen cuando algún tipo de estímulo lo causa, real o imaginario, como un sonido, un olor, una sensación, una escena o un sabor, o el recuerdo de alguno de ellos.

Para que estos síntomas se vean afectados por una sesión, la persona debe estar en contacto con el sentimiento durante la sesión. Tratar a alguien mientras experimenta un síntoma es una forma muy eficaz de lograr resultados, mientras que tratar a alguien por un síntoma que no está activo no tendrá ningún efecto sobre el síntoma.

Se podría comparar con ducharse: el tratamiento es como una ducha que puede lavar los síntomas, pero si dejas los síntomas fuera de la ducha, no se pueden lavar. Lo máximo que conseguirás es estar más relajado.

Estos son los síntomas documentados en nuestros centros de Tapping para Trauma en el este del Congo. Coinciden con los síntomas del TEPT en general.

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| ● Problemas para dormir | ● Sentirse inútil |
| ● Pesadillas | ● Sentirse aislado |
| ● Problemas de memoria | ● Sentirse inseguro |
| ● Problemas de concentración | ● Pensamientos suicidas |
| ● Ansiedad | ● Evitar situaciones específicas |
| ● Hipervigilancia | ● Evitar lugares específicos |
| ● Reacciones exageradas | ● Flashbacks |
| ● Miedo | ● Revivir el pasado |
| ● Ira | ● Dolor de estómago |
| ● Desconfianza | ● Dolor de cabeza |
| ● Inestabilidad | ● Mojar la cama |
| ● Irritación | ● Hipertensión |
| ● Pensamientos de venganza | ● Latidos del corazón, palpitaciones |
| ● Problemas de alcohol y drogas | ● Problemas respiratorios |
| ● Uso excesivo de medicamentos | ● Problemas digestivos |
| ● Comportamiento sexual inseguro | ● Desconexión del cuerpo |
| ● Autolesiones | ● Dolor crónico |
| ● Sentirse débil | |

Automedicación y suicidio

Una persona que sufre estrés postraumático puede recurrir a la automedicación en forma de abuso de sustancias, o incluso plantearse el suicidio como solución. Este puede ser un ciclo que se repite una y otra vez, entre periodos de comportamiento más normal.

Ofrecer un programa de rehabilitación convencional para el abuso de sustancias puede no ayudar, ya que la razón de la automedicación, el trauma, sigue ahí. Por lo tanto, recomendamos considerar el abuso de sustancias como un posible síntoma de estrés traumático y ofrecer una sesión de TTT.

Del mismo modo, el suicidio puede parecer una alternativa lógica para una persona que lo ha intentado todo. Acudir a una sesión de terapia convencional para hablar de un intento de suicidio que fue desencadenado por estrés postraumático, implica un gran riesgo de re-traumatización. Por extraño que parezca, algunas sesiones de TTT cuando la persona está en contacto con sus emociones negativas pueden ser suficientes para ofrecerle la esperanza que necesita para ver la vida como una alternativa.

Sobrevivir a abuso sexual

Si tú, o alguien que conoces, ha sobrevivido a abuso sexual, independientemente de si fue verbal, físico o violento más allá de lo imaginable, TTT puede ayudar en el proceso de sanación.

El abuso sexual, en cualquiera de sus formas, puede ser un acontecimiento traumatizante en muchos sentidos. Antes de que sigas leyendo, ten la seguridad de que es posible seguir adelante, y probablemente antes de lo que crees. Podemos decirlo por nuestra experiencia de trabajo con mujeres y hombres que han sufrido abusos sexuales de las formas más impensables, y por cómo han sanado. Nunca pidas a nadie que reviva el incidente. No es necesario. Si es posible, trata a toda la familia.

Situación 1: ¿Tengo que hablar de ello?

No es necesario hablar de lo sucedido para que se produzca la sanación, a menos que lo desees expresamente. Necesitas dejar ir todas las emociones relacionadas con los recuerdos de lo ocurrido para poder seguir adelante. No permitas que el incidente siga teniendo lugar en tu memoria una y otra vez. Una sesión de Tapping para Trauma, cuando estás en contacto con las emociones conectadas al incidente o incidentes, es a veces suficiente para abrir este camino de sanación.

Escenario 2: ¿Puedo dejar atrás la vergüenza?

Algunos sienten vergüenza por haber sobrevivido a una violación y otros quizá no la sienten. Algunos sienten vergüenza por el acto de abuso sexual a los ojos de la sociedad. Muchos se preguntan por qué no se resistieron más al abuso, tal vez entraron en un estado de bloqueo o se quedaron paralizados o se disociaron en una mentalidad de “esto no me está pasando a mí”. Todas estas reacciones son normales. Así es como nuestro sistema nervioso intenta protegernos. Si hubieras luchado, habrían abusado aún más de ti. Quedarse sin fuerzas y no luchar ocurre

cuando tu cerebro toma el control de tu sistema. No es culpa tuya. La violación es un crimen contra la humanidad, según el derecho internacional.

Escenario 3: ¿Podré volver a confiar en un hombre?

¿Podrás volver a confiar en un hombre o en una mujer? La respuesta es sí. Hay muchos hombres y mujeres buenos, y una vez que puedas liberarte de las respuestas emocionales a lo ocurrido, podrás distinguirlos.

Escenario 4: ¿Debo ponerme en contacto con las autoridades?

¿Debería presentar una denuncia a la policía? Para ser sincero, no hay una respuesta correcta a esta pregunta. Si la policía es justa y puedes confiar en que te tome en serio, la respuesta es sí. Todos los agresores deben ser procesados. Sin embargo, si crees que no te beneficia denunciar un delito, debes pensar en lo siguiente:

- Hazte un chequeo médico de inmediato. Si lo haces en un hospital no te laves antes, en algunos países pueden conseguir ADN que puede ser crucial para llevar al agresor a la cárcel.
- Hazte tests de enfermedades de transmisión sexual para protegerte a ti y a tus futuras parejas.

Escenario 5: ¿Debo hablar de mis experiencias?

Guardar un secreto puede ser doloroso. Si no tienes a nadie con quien hablar, compártelo con el universo en tus pensamientos y usa TTT cuando las emociones no deseadas se apoderen de ti.

La violencia sexual como arma de guerra

La violencia sexual contra las mujeres en el este del Congo está clasificada entre los peores tipos de crímenes contra la humanidad en el mundo moderno. La violación se utiliza como arma de guerra entre diferentes grupos armados que luchan por controlar los recursos naturales de la zona. La violación es un arma barata y eficaz. Destruye comunidades sin gastar una sola bala. La violación suele cometerse delante del marido y los hijos, los vecinos u otros miembros de la comunidad con la intención de humillarlas lo más posible.

Las mujeres y niñas víctimas de abusos sexuales suelen ser estigmatizadas y a veces incluso expulsadas de sus comunidades. Muchas resultan tan afectadas físicamente que necesitan una intervención quirúrgica exhaustiva para funcionar con normalidad.

Si la mujer o la niña queda embarazada, el niño es considerado hijo del enemigo y no es bienvenido. Los hombres de su bando se sienten inútiles por no haber podido defender a sus hijas y esposas. La comunidad es arruinada y, por tanto, los rebeldes y los grupos armados pueden controlarla más fácil, dándoles el acceso a la zona. Le sigue al negocio de la guerra la trata de mujeres y niñas destrozadas para la prostitución y la pornografía, como un continuo de la violencia y de la violación por dinero.

Esto no sólo se hace en el Congo, la violación y los secuestros han sido armas de guerra desde que empezó la guerra, cuando la humanidad se asentó y pudo reunir riquezas para proteger y por las cuales luchar. Sin embargo, fue después de la guerra de los Balcanes cuando se reconoció la violación como arma de guerra en los tiempos modernos.

Un trabajador social pionero en el Congo

Nuestro colega Germando Kagomba Barathi vive en la ciudad de Bukavu, en el este del Congo, una de las zonas con las peores y más prolongadas experiencias de guerra y conflicto armado en el mundo. Germando es un pionero de TTT en el Congo.

Germando Kagomba nos cuenta:

“Aprendí TTT en 2009. Por aquel entonces, trabajaba como enfermera y asistente psicosocial en una organización sin ánimo de lucro, BVES, rehabilitando a niños afectados por conflictos sociales y económicos, niños soldados, esclavo/as sexuales, niño/as de la calle y huérfano/as, todos ellos aquejados por traumas psicológicos.

Cuando empecé a utilizar tapping vi resultados increíbles. No había experimentado nada parecido desde el principio de mi carrera: estos jóvenes que eran considerados ‘locos’ o ‘psicópatas incurables’ empezaron a colaborar, a curarse de sus síntomas e incluso a desarrollar proyectos de subsistencia; los niños depredados se encontraron sonriendo tras el breve y sencillo tapping; la agresividad disminuyó, el insomnio y las pesadillas desaparecieron junto con la culpa y las tendencias autolesivas. El efecto fue aún mejor cuando empecé a combinar TTT con música y juegos recreativos.

He seguido difundiendo TTT entre organizaciones internacionales y nacionales sin ánimo de lucro en el Congo, estudiantes en escuelas e iglesias. Hoy TTT es una de las ‘Técnicas para uso en terapias psicosociales comunitarias no asistidas’ promovidas por la TPO (Organización Psicosocial Transcultural) en África Oriental.

TTT me ha ayudado a mantener el equilibrio emocional y a evitar el agotamiento y el trauma secundario que fácilmente pueden golpearte cuando trabajas en zonas de inseguridad. También es gracias a mi trabajo con TTT que he avanzado en mi carrera profesional. Creo que TTT es algo que todo el mundo debería aprender por sí mismo y enseñar a los demás”.

Los niños como armas de guerra

Durante el conflicto armado en el este del Congo también ha habido un amplio uso de niños como soldados y esclavos sexuales. En los conflictos armados, los agresores pueden considerar que los niños son más resilientes, más fáciles de mantener a bajo coste y más dispuestos a obedecer por miedo. La forma en que son usados es de las peores cosas que uno pueda imaginar.

A veces se les lleva ante un curandero y se les rocía con “agua mágica” que les hará invencibles a las balas, para pedirles que corran delante de las tropas y reciban el fuego enemigo, permitiendo que los soldados mayores sobrevivan.

A menudo son secuestrados cuando van o vuelven de la escuela, y a veces se les obliga a matar a su propia familia con tan sólo 9-12 años. Muchas de las niñas empiezan como esclavas sexuales y a las que sobreviven se les da un arma si se considera que son lo suficientemente fuertes, como a Faída (ver su historia más abajo).

Una mujer en Kiziguro

Fui violada por un joven hace varios años. Después de eso evitaba los lugares donde había hombres, cambiaba de dirección si veía a un hombre viniendo hacia mí por la calle, sin importar lo joven o viejo que fuera.

Desde que fui tratada con TTT siento que algo nuevo entró en mí, el cambio empezó el día de la formación, pero no del todo. Cuando empecé a aplicar la técnica en mí misma me sentí realmente bien, mis problemas fueron desapareciendo poco a poco. Ahora puedo saludar a los hombres que conozco, lo que antes era imposible. Me siento libre de ese trauma.

Faída - Ex-esclava sexual, niña soldado y superviviente

Gunilla:

Murhabazi Namegabe y su organización BVES, liberan y rehabilitan a niños y niñas que han sido utilizados como soldados, portadores y esclavos sexuales en grupos armados

La chica a la que fui a tratar en el este del Congo tenía 16 años y se llamaba Faída. Había sido secuestrada a los once años por uno de los grupos rebeldes armados del este del Congo. Durante cuatro años fue utilizada como esclava sexual. Un día, observó que las chicas que portaban armas no eran violadas, así que pidió ser soldado.

Cuando Faída fue liberada, se acercó a Murhabazi y mirándole con sus ojos oscuros y decididos le preguntó:

“Señor Murhabazi, gracias por liberarme. Pero, por favor, dígame una cosa: he sido violada por todo el pelotón y he aprendido a usar un arma y a matar. Dígame, ¿quién soy ahora?”

Murhabazi se quedó sin palabras.

Llevaron a Faída al centro de rehabilitación de niños soldado para hacerle un chequeo médico y se hicieron planes para su educación, ya que ella, como la mayoría de los niños soldado, había perdido muchos años de escolarización mientras estaba en el ejército. Se mudó a casa de una pariente, una tía que vivía en lo alto de uno de los barrios vulnerables de las afueras de

Muy pronto la tía encontró a Faída difícil de tratar, ya que se enfadaba con facilidad, gritaba en sueños a causa de las pesadillas y no conseguía concentrarse en la escuela. Se enfadaba y también molestaba a todos los que la rodeaban. Eran síntomas de trauma.

Murhabazi le preguntó a Faída si quería probar Tapping para Trauma conmigo. Faída respondió: *“Hakuna shida - No hay problema”*.

Decidimos reunirnos en la oficina de BVES en el centro de Bukavu. Para Faída esto significaba un largo paseo desde donde vivía. Entramos en una de las salas, nos sentamos una al lado de la otra y realicé varias rondas de Tapping para Trauma con ella. Tenía los ojos cerrados y no los abrió cuando terminó. Finalmente Faída dijo: *“Ahora está bien”* y abrió los ojos.

Nos vimos dos veces más. La tercera vez que nos vimos, ella sonrió y dijo:

“Ya no tengo pesadillas y ya no me enfado. Mi tía también está contenta. ¿Sabes lo que le dije ayer a la gente de mi barrio? Les dije: ‘Ya no soy la misma persona de antes. Me siento como nueva. ¡Me han reformado!’”.

Doble trauma para Anthony

Anthony tenía diez años cuando él y su amigo fueron secuestrados cuando volvían del colegio. Iba a pasar cinco años como niño soldado.

“Me amarraron”, cuenta Anthony, “no sabíamos adónde íbamos”.

Dos días después su amigo, que entonces sólo tenía nueve años, intentó escapar. Los soldados rebeldes atraparon a su amigo y obligaron a Anthony a golpearle con un palo mientras estaba con los soldados.

“Me obligaron a pegarle cada vez más fuerte, no me atreví a negarme”, dice Anthony. “Mi amigo murió allí mismo”.

Los líderes rebeldes dijeron: “Necesitamos que seas un soldado fuerte”. Someteron a Anthony y a los demás niños a una brutal flagelación como iniciación, antes de llevarlos a Sudán para continuar su entrenamiento. Pasaban hambre y miedo a diario y tenían que buscar raíces y comer hojas para sobrevivir. Al cabo de seis meses, Anthony había completado su “entrenamiento” y le dieron un arma.

Los comandantes rebeldes pensaron que Anthony lo estaba haciendo bien, así que lo enviaron con un grupo de soldados a Uganda para robar comida, medicinas y otros suministros necesarios. Saqueaban aldeas y si alguien se resistía, Anthony y los demás niños soldados recibían órdenes de matar. A veces incluso tenían que secuestrar a niños y llevarlos de vuelta al campamento de Sudán.

Durante una de las misiones de saqueo en Uganda, de repente reconoció dónde estaba y tomó la decisión de escapar del ejército rebelde.

“Me crucé por el camino con un campesino que trabajaba en su parcela. Cuando me miró reconocí que era de mi pueblo”, cuenta Anthony. “Tiré mi arma al suelo para demostrar que no venía a hacerle daño y para mi gran alivio, el hombre me pidió que le acompañara a su casa.”

Desde allí Anthony pudo volver con su familia, donde se enteró que su padre estaba muerto. La madre de Anthony se alegró mucho de verlo vivo. Casi había

perdido la esperanza de volver a verle después de todos los años que había estado fuera. Pero se dio cuenta de que tenían que abandonar el pueblo inmediatamente: Los rebeldes vendrían a buscar a Anthony, que había escapado llevándose una valiosa pistola. Se marcharon con pocas cosas, corriendo al bosque para esconderse. Sólo unas horas después, llegaron los rebeldes. Cuando no encontraron a Anthony, quemaron la casa de su familia.

Tras escapar, la familia se instaló en un campo para desplazados internos. Volvió a la escuela e hizo todo lo posible por mantener a su madre y a los dos hermanos que le quedaban. Un día, un representante de una organización estadounidense se puso en contacto con él y le invitó a ir en bicicleta a Ohio para recaudar fondos para una campaña de concienciación sobre lo que les ocurría a los niños en zonas de guerra como Uganda. Parecía una oportunidad fantástica para Anthony.

Anthony resultó ser un ciclista muy bueno. Pero en lugar de ser recompensado por su participación, acabó siendo utilizado como un esclavo, trabajando en la granja del director del proyecto desde primera hora de la mañana hasta bien entrada la noche, cuidando y limpiando las vacas, los caballos y las ovejas, haciendo cercados, moviendo piedras pesadas, construyendo cobertizos y desbrozando el bosque. Siempre tenía que hacer lo que el encargado le ordenaba. No recibía una alimentación adecuada y no se le permitía comer con la familia. En cambio, tenía que sentarse a comer solo en una bodega.

Y no sólo eso, también tenía que ir por ahí contando su historia de niño soldado una y otra vez en diferentes actos. El director quería que contara lo peor de sus horribles experiencias. Cada vez que lo hacía, Anthony volvía a traumatizarse y tenía dificultades para dormir a causa de las pesadillas. El director no paraba de decir que la organización apoyaba la construcción de una escuela en el pueblo natal de Anthony y que su familia recibía dinero. Pero más tarde Anthony se enteró de que no se había enviado ningún dinero.

Anthony logró liberarse al aprender a usar Internet. Consiguió ponerse en contacto con otro niño ex-soldado de Uganda, que también estaba en Estados Unidos. Había escrito un libro y se había establecido en la sociedad estadounidense. Animó a Anthony a escapar de la granja y le prometió ponerse en contacto con un abogado que pudiera hacerse cargo de su caso.

De este modo, Anthony tuvo que escapar por segunda vez en su joven vida. Empaquetó una bolsa de plástico con algunas pertenencias y la escondió debajo

de su cama. Un domingo, cuando la familia estaba en la iglesia, dijo que se sentía mal y se quedó en casa. Cuando se fueron, cogió la bolsa de plástico y salió corriendo.

Anthony afirma que sus experiencias de humillación y explotación en Estados Unidos fueron incluso peores que las de un niño soldado. Fue niño soldado porque le obligaron a serlo, pero él llegó a Estados Unidos por voluntad propia.

Cuando Anthony abandonó el contexto de esclavitud, se puso en contacto con un proyecto de derechos del niño en el que yo (Gunilla) había trabajado. Me contó parte de su historia y al darme cuenta de que estaba traumatizado, le prometí que le visitaría si venía a Estados Unidos. Así que, tras terminar una conferencia en Canadá, hice escala en la ciudad donde vivía Anthony de camino a Nueva York. Nos encontramos en un café del centro de la ciudad. Anthony me contó toda su historia. Me dijo que tenía dificultades para dormir y que los recuerdos traumáticos y el miedo seguían atormentándole. Le alegró saber que yo podía mostrarle y enseñarle un método que podría aliviar su sufrimiento.

Anthony no quería hacer tapping en la cafetería, así que salimos a buscar un lugar más privado. Aunque hacía frío, decidimos sentarnos en un banco de un parque. Era el lugar más tranquilo que pudimos encontrar. La luna llena de noviembre brillaba en lo alto.

Esto es lo que Anthony dijo unos días después por Skype:

“Cuando empezaste a hacer tapping me pregunté realmente de qué se trataba. Pero pensé: ‘Intentemos’. Y justo después de un momento empecé a sentirme muy, muy bien. Fue fantástico. Me sentí tan relajado y abrigado aunque estuviéramos fuera y estuviéramos pasando un poco de frío (risas).

Esa noche dormí como el día que nací. ¡Como un bebé! Antes sólo dormía una o dos horas seguidas. Tengo muchas medicinas para dormir, pero nunca me dieron este tipo de sueño. Podría haber dormido incluso más si mi vecino no hubiera llamado a mi puerta.

Me encanta hacer tapping. Me siento muy, muy en paz cuando lo hago. Es genial. Tengo que decir que esta es la mejor ciencia. El que descubrió este tratamiento es muy inteligente, sabe exactamente cómo funciona el cuerpo.

Todo el mundo puede ver cómo he cambiado después de hacer tapping. Dicen: ‘¿Qué le ha pasado? ¿Por qué sonríe todo el tiempo?’ Y yo digo: ‘Por fin estoy siendo yo mismo otra vez’. Espero que el yo triste no vuelva nunca más. Y si lo hace...

Posesión por demonios

“Si salvas a una persona, es como si salvaras al mundo entero.”

Talmud, Quran

Las creencias en la brujería son comunes en diferentes partes del mundo. La brujería y los demonios se utilizan para aclarar cosas que de otro modo no tienen explicación. Se dice que los malos espíritus toman el control de las personas cuando han hecho algo inaceptable para la sociedad. Cuando estás poseído se te considera malo y peligroso. Es una maldición. Por lo tanto, ser visto como poseído por demonios o loco, puede ser estigmatizante en sí mismo. Te conviertes en un marginado, y alguien puede incluso intentar matarte por el miedo que produces; eres un peligro para ellos o para la comunidad.

Uno de los facilitadores de TTT, Françoise, de nuestro centro TTT de Mumbo, en el Congo, contó una experiencia relacionada:

“Oí rumores sobre una joven de 15 años a la que se consideraba poseída por demonios porque se comportaba de forma extraña: hablaba sola, lloraba sin cesar y gritaba por la noche para que la oyeran los vecinos. Esta chica tenía grandes dificultades para desenvolverse en la escuela y la gente hablaba mal de ella.

Un día me encontré con esta chica en la carretera, así que me acerqué a ella y le pregunté cómo estaba. La chica parecía contenta de que alguien se acercara a ella y me contó lo atormentada que se sentía por imágenes y sueños aterradores. Probablemente la habían violado. Eso ocurre a menudo aquí, pero nadie habla de ello, ya que la violación se asocia a la vergüenza e incluso al riesgo de ser excluida de la familia y la comunidad.

Le hablé del centro TTT y de tapping y le pregunté si quería probar una sesión. La chica dijo que estaría encantada. Unos días después vino al centro. La traté y la chica parecía relajada. Le dije que siguiera haciendo tapping y que volviera al centro. La siguiente vez que me encontré con ella tenía un aspecto diferente, su cara estaba abierta y sonriente. Dijo que se sentía como si se hubiera quitado un peso de encima. Ya no tenía comportamientos ‘locos’”.

Por primera vez en 34 años

“He sido como una huérfana toda mi vida. Mis padres no se ocupaban de mí. Tenía que dormir a la intemperie en un cultivo de plátanos. Mi padre se emborrachaba a menudo y amenazaba con matarme. Veía cómo los otros niños recibían amor y cuidados y me preguntaba: ‘¿Por cuánto tiempo va a continuar esto?’ A los once años pensé incluso en quemar nuestra casa para que los demás comprendieran nuestra situación.

Desde mi infancia he sufrido migrañas, dolores, problemas de corazón, ataques de pánico, miedo y pesadillas.

A menudo, las personas que intentaban ayudarme cometían el error de creer que escuchaba sus palabras de consuelo. Fingía hacerlo, pero en el fondo sentía que nadie me quería ni se preocupaba de verdad por mí. Mi oración diaria era: ‘Dios mío, ¿qué sentido tiene vivir en esta miseria?’ La muerte me parecía mejor que esta vida llena de problemas.

Al principio de la capacitación de TTT, pensé que era una pérdida de tiempo, ya que nadie había sido capaz de resolver mis problemas, de llegar a la habitación oscura de mi corazón, dentro mí. ¡Me equivoqué!

I was wrong!

El Tapping para Trauma ha tenido un gran impacto en mi vida. Ayer estaba desesperada, no podía amar a nadie y pensaba incesantemente en el suicidio, ¡hoy he recuperado la alegría de vivir! Por primera vez en 34 años me siento feliz.

Mi marido me dijo: ‘Dime, cariño, ¿qué te ha pasado? Nunca te había visto tan feliz y sonriente como ahora’. Y tiene razón. Ahora soy diferente. Nuestros hijos también están felices. Sé que han sufrido por mi triste estado de ánimo..

Siempre pensé que era incapaz de lograr algo, hoy estoy renovada. Que Dios les bendiga”

Deborah, Rwanda



Taller de TTT en el centro de asesoramiento Geothirbhavan en Kerala, India.

Una mentalidad general para sobrevivir

Nuestra mente es como un jardín. Debemos regar sólo las plantas que deseamos que crezcan. Los componentes vitales en aquellos que sobreviven a situaciones extremas como la guerra y el abuso son:

- Su mentalidad
- Estar conectados a un valor espiritual superior
- Les importa o quieren sobrevivir por el bien de otra persona

La sanación es posible

Cuando aceptas que la sanación es posible, se hace posible. Otros han sobrevivido a situaciones similares. Con las herramientas adecuadas, tú puedes hacer lo mismo.

No importa lo que te hayan dicho, estos son hechos comprobados:

- El estrés postraumático no es crónico, puedes sanarte.
- Aún no se puede sanar el estrés postraumático con medicamentos, pero se pueden atenuar los síntomas temporalmente.
- Las experiencias traumáticas pueden sanarse rápidamente.
- Puedes aprender a sanarte, aunque no haya un experto disponible para ayudarte
- La reacción al estrés traumático reside en una parte del sistema cerebral distinta del cerebro racional y observador.

Puede ser útil ser consciente de nuestra voz interna, porque puede reaccionar de dos maneras generales: Una es buscar una razón para la experiencia traumática haciendo los siguientes tipos de afirmaciones o preguntas:

“¡Esto es típico!”

“¿Por qué siempre me pasa esto a mí?”

“¡Esto no es justo!”

Normalmente este tipo de pensamiento no ayudará, en parte porque no hay respuestas. Podemos entrenar a nuestra voz interior para que sea proactiva simplemente cuidando de empezar nuestros pensamientos reflexivos con palabras como “qué” y “cómo”..

“¿Qué significa esta situación para mí?”

“¿Qué puedo hacer al respecto?”

“¿Qué puedo aprender de ella?”

“¿Qué es lo primero que puedo y necesito hacer para seguir adelante?”

“¿Cómo puedo encontrar la fuerza para hacerlo?”

“¿Quién lo afrontaría mejor que tú?”

Algunas personas parecen afrontar las adversidades mejor que otras. ¿Qué es lo que hacen de forma diferente? Si te pones en su lugar, puede que encuentres nuevas perspectivas.

¿Hay alguna otra persona, viva, muerta o imaginaria, que afrontaría tus retos actuales mejor que tú? Imagina, por ejemplo, a Jesús, Buda, la Madre Teresa, Nelson Mandela, Mahoma o quizás a tu héroe de cine favorito, el pirata Capitán Jack Sparrow (¡Sí, aquí se puede incluir a cualquiera!), que responderían al trauma que experimentaste.

“¿Qué harían de forma diferente?”

“¿Hay algo que te impida hacer lo mismo?”

“Si estuvieran en tu lugar, ¿los detendría un trauma como el que has vivido?”.

¿Cuál es tu visión del futuro?

Puede resultar difícil apreciar lo mucho que significa tu imagen del futuro para tu capacidad de avanzar hacia este. Un ejercicio sencillo es hacerse las siguientes preguntas:

Si te imaginaras a ti mismo en el futuro, sin tus retos actuales:

“¿Quién estaría a tu lado?”

“¿Quién estaría a tu lado?”

“¿Alguien sería menos feliz si tus retos actuales desaparecieran?”.

“¿En qué aspectos serías diferente de hoy física o mentalmente?”.

Presta atención también a cómo te permites pintar tu futuro en tu mente. ¿Estás imaginando una meta de la que quieres alejarte?

“Quiero dejar de...”

“Necesito salir de....”

“Desearía no tener...”

¿O imaginas un objetivo hacia el que quieres avanzar?

“Quiero lograr...”

“Necesito conseguir...”

“Ojalá tuviera...”

Prueba con ambas e intenta notar la diferencia de cómo te hacen sentir.

Cualquier cosa que te dé fuerza es buena. En general, los objetivos positivos son más fáciles de enfocar y alcanzar para la mayoría de las personas, ya que nuestro cerebro no distingue las negaciones. Por ejemplo “No quiero fumar” creará una imagen de fumar, ya que la palabra “no” no tiene imagen. Un objetivo positivo hacia el que quieras avanzar también es más empoderador que un objetivo negativo del que quieras alejarte, por ejemplo “quiero ser más feliz” es un objetivo más empoderador que “no quiero estar triste nunca más”.

¿Existen mentalidades limitantes?

Una mentalidad limitante es renunciar a intentar hacer algo porque tienes la ilusión de que no es posible. Ejemplos de mentalidades limitantes son:

“Es inútil, porque...”.

“No soy el tipo de persona que...”.

“Si sólo tuviera... sería posible”.

Recuerda ahora que esto está en tu mente, es una ilusión, algo que alguien puede haberte dicho que tú puedes haber aceptado, y que te impide pensar críticamente en alternativas positivas para tu futuro.

Pregúntate si te gustaría perder esta creencia limitante o cambiarla. ¿Qué cambiaría?

¿Estás en la mentalidad de una víctima o de un/a superviviente?

La mentalidad tiene que ver con cómo te ves a ti mismo. Una víctima es alguien que ha sido tratado injustamente y necesita ayuda. Un superviviente es alguien que ha sido tratado injustamente y ha sobrevivido. ¿Notas la diferencia? Al principio de un proceso de supervivencia, es natural tener la mentalidad de una víctima. Cuando pases a la mentalidad de un superviviente, serás dueño de tu destino.

Crecimiento postraumático

Al experimentar y vivir las fases del trauma existe un potencial de crecimiento personal. Esto se denomina Crecimiento Postraumático. Para que se produzca este crecimiento es necesario dejar de lado la victimización. En lugar de ello, la persona se encuentra comprendiendo y notando cosas sobre sí misma, sobre los demás y sobre el universo que no habrían ocurrido sin la experiencia traumática. Este proceso se vuelve profundamente significativo para la vida de esta persona y, como resultado, la calidad de vida se percibe como mejorada, como si hubiera ganado algo en lugar de haberlo perdido, lo cual pudo haber sido su primera reacción.

La historia mundial ofrece multitud de testimonios de personas que han cambiado su vida y su forma de pensar tras un acontecimiento traumático.

Placide Nkubito es nuestro Responsable de Comunicación y Formador de Formadores.

“Viví mi vida traumatizado. Nunca supe que se podía hacer algo al respecto, pensaba que así es como hay que vivir. Nadie podía verlo desde fuera.

Entonces conocí a Gunilla en un café del centro de Kigali, la capital de Ruanda. Ella me presentó la técnica de tapping. Así me convertí en un ser humano con todo tipo de sentimientos, incluso alegría, y tristeza con lágrimas. Antes no podía llorar. Por eso digo: atrévete a probar cosas nuevas.

A través de este proceso de sanación mis habilidades de comunicación han crecido y hoy puedo compartir mi historia, y mis experiencias y percepciones con cualquiera. Y lo hago. Llevo con orgullo mi historia de cómo vencí el dolor, la violencia, la pobreza y la separación.

Si vives en una casa con suelo de barro y no tienes suficiente agua para lavarte, a menudo irás sucio, con barro y tierra en la piel, como se ve a los niños pobres en los programas de televisión, con aspecto gris y apagado. Así es como muchos de nosotros desarrollamos lo que se llama jiga, gusanos bajo las uñas y en los pies. La jiga es muy dolorosa. También es vergonzosa. Es una enfermedad de la pobreza. Del mismo modo, el trauma era vergonzoso de sentir y pensábamos que era difícil de tratar. Hoy sé que puede resolverse sin dolor.

Cuando experimenté los efectos y aprendí TTT y ejercicios de respiración, mi vida cambió. Me di cuenta de cuál es mi verdadera misión. Este es mi camino. Nunca dudo en mostrar lo que sé. Me ha dado mucha alegría ser testigo de cómo la gente se sana y sigue adelante. Y lo que es más importante: Siento amor por mí mismo y por los demás.

Hoy hago presentaciones sobre estrés y trauma para empresarios y profesionales de la salud en conferencias y universidades de diferentes países. Comparto TTT donde quiera que vaya: con refugiados y pastores en Uganda, niños de primaria en Tanzania, habitantes del mayor barrio marginal del mundo, Kibera, en Nairobi, miembros de coros, en cárceles y escuelas, con supervivientes en todos los rincones de Ruanda, niños ex-soldados, supervivientes de violencia sexual, niños huérfanos en el Congo, escuelas e iglesias en Pakistán.

Me he dado cuenta de que estoy continuando la vida de mi “abuela” Felicité. Ella fue quien cuidó de mí porque mi madre murió y mi padre desapareció cuando yo era un bebé. Mi abuela era médica y curandera tradicional. Trataba a todo el mundo con el mismo cuidado y amor, independientemente de quién fueras o de si tenías dinero. Estoy seguro de que está orgullosa cuando me mira desde su lugar en el Cielo”.



Placide Nkubito enseña
TTT en África Oriental.



Nawar Alolabi, de Siria, vuelve a visitar Grecia, donde llegó como refugiado en 2014. Ahora como voluntario de TTT desde Suecia.

Cuidar de buena manera

Por muy buenas que sean tus intenciones, asistir a otro puede hacer que esa persona se sienta peor.

Simpatía, empatía o compasión

Ten cuidado al ofrecer tu simpatía a personas que han sufrido. A veces esto puede empeorar las cosas. A una persona que ha sobrevivido a abusos y traumas a veces se le recuerda que ha vivido algo terrible, y esto puede quitarle poder. Cuando estás ayudando a un o una socorrista, terapeuta, soldado, enfermera o médica, su sistema de valores puede estar construido en torno a la autosuficiencia, y la simpatía puede ser desafiante. En lugar de sentir lástima por ellos, ofréceles tu ayuda y apoyo con voz neutra.

Tener empatía con el trauma de otra persona imaginando por lo que ha pasado puede ponerte en riesgo de desarrollar un trauma secundario.

Si ofreces tu ayuda con compasión, harás que la gente se sienta fuerte. Esto te permite respetar su dolor y su experiencia de forma neutral. Trata a cada superviviente con respeto, calidez y buen humor. Ofrece tu ayuda con compasión y energía

*“Si has venido a ayudarme, estás perdiendo el tiempo.
Si has venido porque tu liberación está ligada a la mía
Trabajemos juntos”.*

Activista indígena australiana Lilla Watson y sus colegas



Para los niños TTT es como un juego que les trae alegría y risas.

Absorber emociones

¿Has experimentado alguna vez un estado de ánimo contagioso en el que la alegría o la angustia de otra persona parece colarse dentro de ti, como si se transfiriera?

En una parte de nuestro cerebro hay células neuronales especializadas, llamadas neuronas espejo, que reflejan constantemente las acciones, movimientos y posibles intenciones de los animales y personas que nos rodean. Se cree que esto forma parte de lo que hace posible la empatía, pero también de cómo podemos interiorizar las experiencias traumáticas de otras personas cuando estamos cerca de ellas, con el riesgo de adquirir un trauma secundario, o vicario.

Para evitar el tipo de trauma secundario que se puede transferir cuando se trabaja con personas traumatizadas, utilizamos Tapping para Trauma de manera individual en nosotros mismos y mutuamente de forma regular.

Tapping positivo

Una forma de protegerse es hacer tapping sobre emociones positivas para reforzarlas. Esto es muy sencillo: Cada vez que experimentes una buena emoción simplemente haz tapping y date permiso de integrar el poder de este buen sentimiento.

Resistencia al trauma

Las investigaciones demuestran que podemos crear una resistencia al trauma: la resiliencia.

La resiliencia es la capacidad de recuperarse de un incidente traumático, permitiendo que se deslice fuera de nuestro sistema nervioso dejándolo como un recuerdo, sin respuestas emocionales anexas. Las investigaciones también indican que es posible entrenarnos para evitar la respuesta emocional tras experimentar un suceso traumático.

La resiliencia también consiste en crear unas condiciones mentales y físicas en las que sea menos probable que se produzcan respuestas traumáticas abrumadoras. Tanto la preparación mental como la física son importantes cuando deseamos evitar una reacción traumática.

Estar mentalmente preparado para lo inesperado

Cuando ocurre algo inesperado y abrumador para lo que no estamos preparados en absoluto, solemos entrar en estado de shock, un mecanismo de defensa del tipo: *“No tengo ni idea de cómo manejar esto, así que no me muevo hasta que lo sepa”*. En algunas situaciones esto es útil, en otras no.

Después del shock, muchos de nosotros pasamos a la incredulidad: *“Esto no puede ser verdad”*. La función de esta etapa sigue siendo un misterio, pero quizá sea la reacción del cerebro a que las cosas no sean como deberían, de acuerdo con nuestros conocimientos y percepciones anteriores. Una vez superada la fase de incredulidad, pasamos a la etapa de aceptación *“Esto está ocurriendo realmente”*, seguida de la acción *“¿Qué puedo hacer al respecto?”*.

Cuando estás mentalmente preparado para lo inesperado, puedes pasar más rápido por estas etapas. Cuando conozcas al menos algunas opciones de acción, podrás elegir una más rápidamente. Tirarse al suelo cuando oyes disparos suele

ser una acción útil. Saberlo y estar preparado para ello acelera tus reacciones. Saber cómo detener una hemorragia o cómo hacer la respiración boca a boca a alguien que se ha salvado de ahogarse, permite que estas acciones se produzcan más rápidamente. Tu biblioteca de posibles acciones es, en cierto modo, un factor de resiliencia.

Estar en forma y sin estrés

Si tu cuerpo está en buenas condiciones y con pocas hormonas de estrés, tendrás muchas más posibilidades de no traumatizarte.

Haz ejercicio con regularidad

Encuentra alguna forma de hacer ejercicio con regularidad, así sea poco. Al hacerlo, limpias las sustancias químicas potencialmente dañinas del cuerpo, refuerzas el sistema inmune y llevas oxígeno a tu cerebro. Las investigaciones demuestran que hacer un poco de ejercicio puede hacer una gran diferencia:

- Un automasaje Do-In por diez minutos cada día
- Cinco minutos de flexiones
- Subir las escaleras en vez de usar el ascensor
- Llevar las bolsas para alguien
- Caminar o ir en bicicleta en lugar de usar un medio de transporte
- Baila tan frecuentemente como puedas

Medita con regularidad

Asegúrate de permitir regularmente y de manera consciente que tu mente se calme de algún modo, aunque sea un poco. Cualquiera de los siguientes ejercicios mentales reducirá tus niveles de estrés y aumentará tu capacidad de recuperación más de lo que crees. Puedes aumentar tu resiliencia haciendo algunas de estas cosas:

- Permítete un momento para soñar despierto
- Escucha tu voz interior/tu yo superior/Dios
- Llama a alguien a quien quieres o aprecias
- Lee un libro
- Observa una puesta de sol, un lago, un árbol, una flor, un pájaro
- Ve una película
- Canta y/o toca música
- Abraza o toca a una persona querida

- Aprende un saludo al sol (surya namaskar) de cualquier tradición de yoga
- Haz tres respiraciones Alfa-Theta (ver respiración Alfa-Theta, página 200)
- Haz Tapping para Trauma sobre una emoción positiva

Come inteligentemente

Tu cuerpo y tu mente son similares a un coche en cuanto a necesidades: Si llenas el depósito con buen combustible, funcionará bien. De nuevo, hay algunas reglas muy sencillas que pueden marcar la diferencia entre la vida y la muerte a largo plazo. Se trata sobre todo de evitar los excesos:

- Sé moderado con el alcohol: impide que tu sistema químico se recupere correctamente.
- Sé moderado con el azúcar y la sal, ya que alteran tus recursos energéticos.
- Evita los alimentos procesados. Come más frutos secos, semillas, frutas y verduras.
- Modera el consumo de alimentos ricos en harina blanca procesada, como el pan blanco.

Los factores que contribuyen a la resiliencia incluyen:

- Relaciones estrechas con familia y amigos
- Una visión positiva de ti mismo y confianza en tus propias fuerzas y capacidades
- La capacidad de controlar los sentimientos e impulsos fuertes
- Buenas habilidades de comunicación y resolución de problemas
- Sentirse en control
- Buscar ayuda y recursos
- Verse a sí mismo como una persona resiliente (mas que como una víctima).
- Afrontar el estrés de forma saludable y evitar estrategias perjudiciales, como el abuso de sustancias.
- Ayudar a los demás
- Encontrar un sentido positivo y un propósito de vida a pesar de los acontecimientos difíciles o traumáticos.

Visión general de los tratamientos de TEPT

La mayoría de los enfoques para tratar o atenuar los efectos del estrés post-traumático pueden dividirse en tres categorías:

- Enfoques psicoterapéuticos
- Medicación
- Técnicas orientadas al cuerpo y la mente como TTT

Nuestra razón para seguir con TTT hasta ahora es que no hemos encontrado un método más eficaz que se ajuste a nuestra visión de transmitirlo como un método de primeros auxilios que capacite a cada superviviente a nivel individual, independientemente de su formación, educación o experiencia. He aquí un resumen de otros métodos utilizados con frecuencia:

Enfoques psicoterapéuticos

Existen diferentes enfoques psicoterapéuticos para tratar el estrés traumático. Uno de los métodos más comunes es la terapia cognitivo-conductual (TCC), que es un método orientado a la acción basado en la desensibilización de las respuestas mediante el entrenamiento conductual sistémico. Aunque tiene una tasa de éxito, también existe un riesgo de retraumatización, ya que la terapia implica la activación de las respuestas emocionales no deseadas.

Medicación

Utilizar medicación para el estrés traumático puede ser como taponar un tarro lleno de abejas, se mantendrán alejadas hasta que se vuelva a quitar la tapa. A veces la medicación es necesaria para hacer la vida manejable durante un período de transición, pero no es una solución ideal a largo plazo.

Los antipsicóticos durante un período corto pueden aliviar problemas graves relacionados con la ansiedad, como la dificultad para dormir, arrebatos emocionales o patrones de pensamiento aberrantes e intrusivos.

Los **antidepresivos** pueden aliviar los síntomas de la depresión y la ansiedad. También ayudan a reducir los problemas de sueño y mejoran la concentración. Los medicamentos inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) sertralina (Zoloft) y paroxetina (Paxil) están aprobados por la Food and Drug Administration (FDA) para el tratamiento del TEPT.

El cuerpo se acostumbra a estos medicamentos, y suspender algunos de ellos sin consultar a su proveedor de salud puede causar más problemas que seguir tomándolos. Pocos medicamentos están diseñados para un uso a largo plazo. Siempre consulte a un experto médico capacitado antes de tomar decisiones relacionadas con medicamentos

Técnicas orientadas al cuerpo y la mente

Existen otras técnicas de la misma categoría de Tapping para Trauma.

Las **técnicas de movimientos oculares** son una evolución de parte del protocolo de las primeras técnicas de tapping. La Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares (EMDR) fue desarrollada por Francine Shapiro y ha sido sometida a extensas pruebas clínicas y ahora está aprobada y avalada, por ejemplo, por la Asociación Americana de Psicología. La Técnica Integral de Movimientos Oculares (IEMT) es una técnica posterior que reivindica una metodología más precisa, desarrollada originalmente por Andrew T. Austin basándose en el trabajo de Connirae y Steve Andreas. Otras intervenciones con movimientos oculares son la Terapia Ocular Rápida (RET), una creación de Renae Johnson, y el Brain Spotting, el procedimiento desarrollado por David Grand.

Havening es una técnica diseñada por el Dr. Ronald A Ruden tras sus investigaciones sobre cómo se codifica y cómo puede decodificarse el estrés post-traumático. La técnica consiste en acariciar sistemáticamente la parte superior del cuerpo tras activar una respuesta emocional no deseada en combinación con movimientos oculares, frases habladas y tarareos. Los mecanismos implicados son los descritos como depotenciación en este libro (ver: página 155).

Los **Ejercicios de Liberación de Tensión y Trauma (TRE)** son una técnica que permite al cuerpo liberar la tensión y las emociones de experiencias traumáticas mediante una vibración del tejido muscular inducida físicamente.

Meditación y mindfulness (atención plena) son básicamente dos extremos del mismo palo. La meditación forma parte de las prácticas espirituales budistas e hindúes en Oriente desde hace más de 5.000 años como método para controlar

el cuerpo y la mente y reducir la ansiedad. Jon Kabat-Zinn fue alumno del maestro zen Seung Sahn. Sus estudios y prácticas de yoga y meditación le llevaron a integrar estas técnicas con las de la ciencia occidental. Ha introducido con éxito en Occidente la meditación mindfulness, que ha demostrado ayudar a las personas a afrontar el estrés, la ansiedad, el dolor y la enfermedad.

El yoga, el qigong y el ejercicio físico han sido clínicamente probados y se ha demostrado que mejoran la calidad de vida de las personas diagnosticadas con estrés postraumático.

Otras técnicas orientadas al lenguaje

Las siguientes técnicas son herramientas poderosas y tienen en común la dependencia del lenguaje. Cuando el lenguaje no es un problema, las utilizamos, a menudo en combinación con TTT.

Hipnoterapia es una técnica que puede llegar a las emociones del cuerpo a través de la mente. Es un estado mental relajado y concentrado de forma natural, que puede inducirse con la ayuda de técnicas sencillas. En este estado mental somos más capaces de resolver y equilibrar emociones y respuestas condicionadas, como el estrés postraumático. La hipnosis en sí misma es sólo un estado mental, por lo que el efecto terapéutico dependerá del tipo de técnicas que se utilicen durante el estado de hipnosis.

Programación Neurolingüística (PNL) es un enfoque de comunicación, desarrollo personal y cambio creado por Richard Bandler y John Grinder en la década de 1970. La técnica se basa en la suposición de que existe una conexión entre nuestros procesos neurológicos (neuro), nuestro uso del lenguaje (lingüística) y nuestros patrones de comportamiento (programación). Utilizamos técnicas de PNL, siendo el Poema Somático un buen ejemplo de ello.

Lenguaje Limpio es un método para obtener las metáforas de un cliente e inducir un cambio positivo, desarrollado por David Grove durante más de 30 años, que consiste en formular un pequeño número de preguntas concretas. Nos parece eficaz y fácil de aprender, enseñar y utilizar.

TÉCNICAS ADICIONALES



Un globo es una gran herramienta



Técnicas corporales emocionales

Tapping puede parecer una broma o algo extraño para muchos, pero en la mayoría de las culturas existen gestos similares. Veamos algunos ejemplos.

En sueco hay una expresión “Ta sig för pannan” que significa poner la palma de la mano en la frente - una expresión de shock. Al poner la mano en la frente se tocan algunos de los puntos utilizados en Tapping para Trauma. En muchas tradiciones curativas, ya sea en la selva amazónica, en las ciudades europeas o en las aldeas africanas, se suele tocar la frente -y alrededor de la cabeza- cuando alguien está enfermo, angustiado o mareado.

Poner las manos delante de los ojos y la cara y masajear el rostro, es otra forma en que nos ayudamos a bajar el nivel de estrés, sin tener que pensarlo.

En la ceremonia de luto de la tradición musulmana chiíta de Muharram, se dan palmadas en el pecho al evocar recuerdos de seres queridos fallecidos. También en África, se usan las caricias en el pecho de uno mismo o de alguien.

Cuando la gente se siente nerviosa o angustiada, se apreta las manos. Otros se sostienen a sí mismos con sus propios brazos o se dejan abrazar por alguien. Cuando tienen dolor de cabeza o están angustiados por pensamientos pesados, muchos tienden a masajearse las sienes. Busca estas formas de usar el cuerpo para sanar la angustia y encontrarás aún más. También el método llamado Haverling (que se mencionará brevemente más adelante) se basa en estos gestos.

Cuando te sientes feliz, tu cuerpo produce las hormonas *serotonina* y *dopamina*, y la reacción corporal es sonreír. ¿Sabías que puedes inducir este proceso poniéndote un bolígrafo en la boca durante un par de minutos - forzando una sonrisa que activará tu sistema de dopamina?

Los hombros alzados y la respiración agitada son el resultado de estar en respuesta de lucha o huida. Si estás tranquilo, intenta subir los hombros y

respirar alto y rápido, y observa qué le ocurre a tu mente.

La respiración baja es el resultado de estar tranquilo bajo la influencia del sistema nervioso parasimpático. La próxima vez que experimentes algún tipo de estrés, puedes probar con *la respiración alfa-theta*: simplemente inhala profundamente por la nariz contando hasta 3, luego exhala muy lentamente a través de los labios apretados y fruncidos contando hasta 6.

Estiramiento de la frente

Durante una respuesta de estrés traumático, la sangre normalmente se aleja de la corteza prefrontal -el centro del pensamiento lógico- que reside detrás de la frente. El estiramiento de la frente masajeará esta parte de la cabeza, devolviendo el flujo sanguíneo y despejando la mente. A veces añadimos un estiramiento de la frente después del punto de karate, antes de empezar a hacer tapping la frente.

Estiramiento de la frente para otra persona

Coloca los dedos en las sienes de la persona y utiliza los pulgares para estirar desde el centro de la frente hacia los lados con una buena cantidad de presión, unas tres veces.



Estiramiento de la frente para uno mismo

Pon los pulgares en tus sienes y tira con los dedos desde el centro de la frente hacia los lados ejerciendo una buena cantidad presión, unas tres veces.



Auto-Havening

Otra gran herramienta para reducir los síntomas del estrés y los traumas es Havening, que consiste en una forma específica de acariciar la parte superior de los brazos, las manos y la cara. El Dr. Ronald Ruden desarrolló las Técnicas Havening® tras muchos años de investigación sobre la neurociencia subyacente de tapping. El modelo neurocientífico de Havening explica cómo una intervención de tacto puede desencadenar reacciones electroquímicas en el cuerpo que pueden llevar a resolver (despotenciar) una respuesta emocional a un recuerdo o estímulo angustioso.

1. Cruza los brazos, colocando la mano derecha sobre el hombro izquierdo y la mano izquierda sobre el hombro derecho.
2. Lleva firmemente las manos desde ambos hombros hasta los codos, (ambas manos al mismo tiempo) repetidamente a un ritmo moderado.
3. Al mismo tiempo, tararea una melodía sencilla sin letra.
4. Alterna frotando las palmas de las manos en un movimiento circular.



5. Continúa hasta que te calmes.

Tanto tapping como Havening son técnicas eficaces para equilibrar y calmar el sistema nervioso. A veces es más apropiado utilizar una técnica u otra y a menudo combinamos Havening y tapping, ya que comparten los mismos mecanismos subyacentes. Por ejemplo, durante nuestro trabajo en la clínica Kitrinos Healthcare, en el campo de refugiados de Moria, Lesbos (Grecia), ha habido muchos casos de ataques de pánico graves. Para alguien que sufre un ataque de pánico, tapping puede ser percibido como demasiado intenso. Enseñar a alguien a hacer Auto-Havening o aplicarle Havening simplificado es una gran alternativa. Para más información sobre las técnicas Havening y la ciencia subyacente, lee el excelente libro del Dr. Ronald Ruden Cuando el pasado siempre está presente (*When The Past Is Always Present*).

Harry Pickens un profesional certificado en Havening, músico y coach de transformación de vida en Estados Unidos. En su libro Quince minutos para la libertad (*Fifteen Minutes to Freedom*), él y otros profesionales describen sus experiencias con Havening. Aquí está el propio Harry Pickens: "Sucedió. Otra vez. Por quinta vez esta semana.

Ayer por la tarde, entre las 15:00 y las 16:15, fui testigo de un milagro. Ella entró en mi oficina al borde de las lágrimas. Asustada. Trastornada. Reactiva. Bloqueada.

"No soy suficiente", dijo. "Nunca he sido suficiente. Nunca seré suficiente.

He estado lidiando con esto durante décadas. Terapia, asesoramiento, oración, trabajo energético. Y sigo sin sentir que soy suficiente. ¿Qué me pasa?"

Una hora y quince minutos después, está radiante. Radiante. En paz. El dolor, la sensación de lucha, la tristeza, la desesperación... se han disuelto. Y la vieja creencia que la había perseguido durante al menos cuarenta años desapareció para siempre. Y no va a volver.

¿Cómo lo sé? Porque he sido testigo de este mismo fenómeno una y otra vez, probablemente cien veces en los últimos 18 meses.

Lo sé, lo sé. Demasiado bueno para ser verdad. El cambio real no puede ocurrir tan rápido. Absolutamente imposible. Y si me hubieras contado esta historia hace dos años, habría pensado lo mismo. De hecho, este es el mayor problema del extraordinario proceso que llevó a mi cliente de la desesperación al deleite en setenta y cinco minutos".

Puedes encontrar vídeos de Auto-Havening y una canción de Auto-Havening en www.peacefulheart.se



Tapping del gorila

Si olvidas todos los demás puntos, al menos recuerda el tapping del pecho. El pecho es una zona muy potente para pulsar bienestar en el sistema nervioso. El pecho es donde instintivamente tocamos a un niño o a una mascota para reconfortarlos.

Por lo tanto, es importante proteger el pecho, esta zona sensible del corazón, los pulmones y las emociones. El simple hecho de tocar el pecho puede resolver muchas tensiones.

Lo llamamos tapping del gorila porque la mayoría de la gente sabe cómo hacen los gorilas, sobre todo cuando trabajamos cerca de los gorilas de las montañas Virunga, en la frontera entre Ruanda, Uganda y el Congo, y de los gorilas de llanura del parque nacional de Kahuzi Biega, en Kivu del Sur, en el Congo. Los gorilas se dan golpes en el pecho para mostrar que están bien. El sonido es espectacular, como un tambor parlante.

Gunilla:

“A menudo uso el tapping del gorila cuando siento que mis emociones se desbordan en situaciones en las que necesito estar tranquila y centrada. Soy un poco sensible. Como me ocurrió durante la ceremonia del Premio Mundial de la Infancia, con el que trabajo desde hace muchos años. Entregamos un premio a personas que han hecho cosas extraordinarias por los derechos de los niños y las niñas en algún lugar del mundo. La ceremonia suele ser muy emotiva. Pero yo soy la coordinadora y tengo que mantenerme alerta. Así que cuando las emociones empiezan a correr por mi interior recurro al tapping del gorila. Muy despacio y sin llamar la atención. Y las lágrimas se van”.

Contención relajante de la cabeza

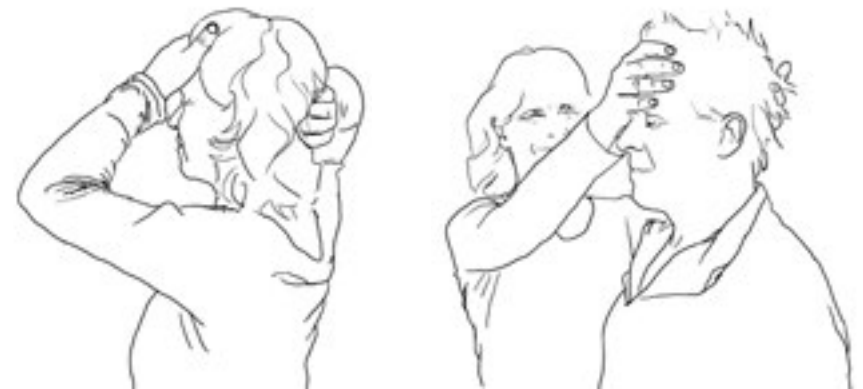
Para finalizar una sesión de tapping o cuando alguien está demasiado agitado para apreciar el tapping, una buena forma de relajar la mente es mantener las manos quietas y firmes alrededor de la cabeza. Esta posición se utiliza tradicionalmente en muchas culturas cuando alguien está enfermo, tiene dolor de cabeza o se siente inestable.

Coloca la palma de la mano en la cabeza sobre la frente y la otra en la nuca, con el dedo meñique bajo la base del cráneo y el resto de la mano en la parte redondeada de la nuca, justo arriba del cuello.

Permanece así unos cinco minutos o hasta que la persona se sienta tranquila. Un ligero movimiento de presión-liberación con las manos puede resultar tranquilizador. Suelta muy lentamente.

La sujeción de la cabeza no sólo calma el sistema nervioso, sino que también parece procesar las emociones y reacciones de estrés. También hace que la persona se sienta segura y apoyada.

También puedes aplicarte la contención craneal a ti mismo. Existe un concepto llamado TAT (Técnica de acupresión Tapas) que utiliza técnicas de contención craneal. Para más información, consulta www.tatlife.com



Ejercicios de respiración

La respiración es tu comunicación directa con el sistema nervioso. Pertenecer a las funciones que el sistema nervioso autónomo gestiona sin que necesites pensar en ello. De lo contrario, tendríamos que decidir activamente cada inspiración y cada exhalación, las cuales suman unas 20.000 al día. La respiración baja con el diafragma es una parte vital de tu sistema inmunológico, una bomba circulatoria para nuestro sistema linfático. Si pones tus manos a los lados del estómago, debajo de las costillas, puedes confirmar que respiras con el diafragma. En general, es mejor respirar por la nariz para humidificar el aire. La respiración permite cambiar el estado del cuerpo y de la mente. Por eso hay muchos ejercicios de respiración, especialmente dentro de las tradiciones de yoga, meditación y mindfulness.

¿Qué ejercicio de respiración es el mejor para mí?

Según la teoría polivagal de Stephen Porges, el estrés y los traumas pueden desequilibrarnos y llevarnos a un estado de hipervigilancia o hiperactivación. Si nos vemos empujados a un estado de lucha-huida, estaremos hipervigilantes, hiperreactivos, tensos y nerviosos. Los ejercicios para calmar la respiración (más tapping y Havening) nos ayudarán a volver a nuestra ventana de tolerancia. Si nos vemos empujados a la paralización, experimentaremos impotencia, inacción y apatía. Esto es hiperactivación, y respirar lentamente puede empujarnos a un estado aún más bajo. En este caso, es mejor realizar una respiración activa.

Hemos descubierto que las siguientes técnicas de respiración son útiles para volver a la homeostasis, tu ventana de tolerancia afectiva.

Respiración Alfa-Theta - Respiración general

Tomar el control de tu respiración y asegurarte de que exhalas más despacio de lo que inhalas reducirá la actividad de tu sistema nervioso simpático (acción, estrés y respuesta de lucha o huida). Esto aumentará la actividad del sistema nervioso parasimpático, que se encarga del descanso y el rejuvenecimiento. Dos respiraciones son suficientes, y tres pueden ser mágicas.

1. Haz una inspiración rápida y profunda por la nariz.
2. Aguanta la respiración ligeramente durante un par de segundos. Observa

cómo te sientes.

3. Suelta el aire por los labios, como un suspiro profundo. Deja caer los hombros. Observa la sensación justo después de exhalar, antes de volver a inhalar.
4. Repítelo 2-3 veces.

Esta respiración es eficaz y tiene un efecto calmante. También es la respiración que utilizamos entre las dos rondas de tapping y al final. Se llama respiración Alfa-Theta porque nos lleva a un estado con ondas cerebrales Alfa y Theta más lentas y meditativas. Del Dr. Fred Gallo.

Respiración 4-7-8 - Respiración calmante

La Respiración 4-7-8 es una forma sencilla de activar tu respuesta de relajación, calmarte y ayudarte a conciliar el sueño. Del Dr. Andrew Weil.

Este patrón de respiración es el siguiente

1. Vacía los pulmones de aire
2. Inhala tranquilamente por la nariz contando hasta 4
3. Aguanta la respiración contando hasta 7
4. Exhala con fuerza por la boca, juntando los labios y haciendo un sonido “whoosh”, durante 8 segundos.
5. Repite el ciclo hasta 4 veces

Alivio rápido del estrés - Respiración activa

Dá golpecitos sobre el pecho con un ritmo constante (como “Tapping del Gorila”). Al mismo tiempo:

1. Inhala contando hasta 4
2. Aguanta la respiración hasta la cuenta de 4
3. Exhala contando hasta 4
4. Aguanta la respiración hasta la cuenta de 4

Repítelo de 3 a 5 veces o hasta que te sientas tranquilo.

El patrón de respiración 4-4-4 descrito anteriormente se denomina Respiración en Caja o Respiración Táctica, y es una forma eficaz de estabilizar el sistema nervioso. La enseñan y utilizan, por ejemplo, los primeros intervinientes. Elegimos combinarlo con “Tapping del Gorila” en esta técnica rápida para un mayor efecto.



Equilibrando el Cerebro

Este ejercicio tiene su origen en el protocolo de tapping de la Terapia del Campo Mental (TFT). A menudo se le llama ejercicio 9 gamut. En TTT se ha eliminado porque la gente se confundía con el movimiento de los ojos y algunos pensaban que parecía una “locura”, lo que hacía que se olvidara el resto del tratamiento. Pero es un buen ejercicio que parece estimular el cerebro y mejorar las conexiones entre el hemisferio izquierdo y el derecho. Cada movimiento separado de los ojos en este ejercicio estimula una actividad diferente en el cerebro.

Realiza las siguientes acciones mientras haces tapping en el dorso de la mano, en el punto entre los huesos medios de la mano que llevan al meñique y al anular.

1. Ojos cerrados
2. Ojos abiertos
3. Mira hacia abajo a la derecha (cabeza fija)
4. Mira hacia abajo a la izquierda (cabeza fija)
5. Mira hacia arriba a la izquierda
6. Mira arriba a la derecha
7. Girar los ojos en círculo
8. Gira los ojos en la dirección opuesta
9. Tararea una melodía durante 5-10 segundos
10. Cuenta hacia atrás de 10 a cero
11. Vuelve a tararear una melodía
12. Cierra los ojos y relájate
13. Observa cualquier cambio

PTB: Pasa el globo

Cuando estábamos haciendo un taller en Gaziantep, Turquía, con profesionales de la salud sirios y otras personas, dos niños que acababan de ser rescatados del dominio de ISIS vinieron al taller con su tío y su padre. Los niños permanecían sentados en sus sillas, mirando al suelo con ojos inexpresivos. La tristeza y el miedo habían vuelto sus rostros grises apagados. Habían visto demasiada crueldad, presenciando ahorcamientos y asesinatos en las calles.

Cuando empezamos a llenar los globos de aire, uno de ellos miró cuidadosamente hacia arriba, sólo con los ojos. Cuando les pedimos que se pusieran de pie y jugaran con los globos, siguieron dudando. “No me había dado cuenta de que estaban tan traumatizados hasta que vi que apenas podían jugar”, dijo el padre con lágrimas en los ojos. Finalmente, ambos se pusieron de pie, corriendo, casi tropezando, con leves sonrisas en sus rostros.

Un globo es una herramienta fantástica para la alegría. Convenientemente, no ocupa espacio y tampoco pesa.

1. Infla un globo
 2. Pásalo de un lado a otro
- Te hace cooperar: lanzar el globo a los demás de un lado a otro, rompe el aislamiento.
 - Hay que mirar hacia arriba para coger el globo: mirar hacia arriba envía señales positivas al cerebro.
 - Nadie falla: el globo flota en el aire muy despacio y es fácil de coger. Una persona estresada o traumatizada puede tener dificultades para reaccionar con la rapidez suficiente para atrapar una pelota normal, y si falla se sentirá como un fracaso.
 - Es divertido; invita a sonrisas y risas.



Una taza de té y una sonrisa (TAS) a veces son la mejor medicina.

TAS: Té y una sonrisa

En el año 2015 nos pidieron que nos uniéramos a los equipos que habían ido a las islas griegas para ayudar al intenso flujo de refugiados que seguían llegando por mar desde Turquía. Estábamos allí para enseñar a los voluntarios a manejar su propio estrés. Algunos eran jóvenes y tenían poca o ninguna experiencia en una crisis humanitaria. Estaban abrumados por los accidentes de ahogamiento y por la falta de sueño. La mayoría quería estar en la playa cuando llegara cada embarcación, y esa tensión constante les hacía estar cansados y estresados, a veces gritando instrucciones a los refugiados mientras su embarcación encallaba en la orilla. Los que aprendieron la importancia del autocuidado pudieron actuar con más calma, lo cual fue estupendo. Lo que los refugiados realmente necesitaban era una sensación de seguridad y calma tras la peligrosa travesía por las oscuras aguas en balsas no aptas para navegar. Algunos de los voluntarios más tranquilos ofrecieron una de las mejores intervenciones en esta situación: la llamamos TAS:

1. Sonríe
2. Ofrece una taza de té

Una taza de té y una sonrisa genuina demuestran que te importa, aporta calidez por dentro y por fuera y una sensación de conexión. Puede ser increíblemente calmante.

Automasaje Do-In

Se trata de un auto-masaje que a menudo enseñamos a los grupos en relación con los entrenamientos de TTT. Dura entre 10 y 15 minutos.

Do-In es japonés y significa guiar a las personas que sufren física o emocionalmente para que encuentren el camino hacia la claridad.

Prestar esta atención a tu cuerpo beneficiará tu salud, aumentará la circulación sanguínea y te hará sentir más despierto. Mientras haces el ejercicio, envía pensamientos de agradecimiento a tu cuerpo, dándole las gracias por estar ahí para ti. La gratitud es una buena medicina.

Pónte de pie con los pies separados a la distancia de los hombros y los brazos sueltos a los lados del cuerpo.

Respira profundamente y nota cómo se siente el cuerpo.

1. Masajea en profundidad la palma de la mano con el pulgar.
2. Masajea el reverso de la mano pasando el pulgar por el interior del arco entre los huesos que conducen a los nudillos.
3. Pon una mano bajo el ombligo y gira cada dedo por separado. Repite el mismo procedimiento desde el punto uno con la otra mano.
4. Da palmaditas o golpecitos por toda la cabeza.
5. Coloca los pulgares en las sienes y con los dedos algo enroscados “abre” la frente, es decir, lleva los dedos desde el centro hacia los lados tres o más veces.
6. Tira/arrastra con los dedos índices por detrás de la oreja, a lo largo del lateral del hueso del esternón.
7. Aprieta las cejas entre el pulgar y el índice, empezando por encima de la nariz.
8. Presiona con las yemas de los dedos a lo largo de las raíces de la fila superior de dientes. Haz lo mismo con la fila inferior de tus dientes.
9. Masajea toda la cara.
10. Hala tus orejas, estirándolas al máximo en todas direcciones.
11. Acaricia la garganta, masajeando la glándula tiroides.
12. Aprieta los músculos del cuello; primero con una mano y luego con la otra.
13. Con la mano izquierda, da palmadas en la parte interior del brazo derecho desplazándote hacia abajo, y luego haz lo mismo en la parte exterior mientras vas subiendo por el brazo. Haz lo mismo con el otro brazo.
14. Da palmaditas al hombro izquierdo con la mano derecha, sosteniendo el codo con la otra mano, llega lo más abajo posible. Cambia de lado.

15. Da golpecitos sobre el pecho con la punta de los dedos o palmaditas con las palmas de las manos, como el Gorila.
16. Da palmaditas bajo el brazo, desde la axila hasta la cadera.
17. Masajea el vientre haciendo circular suavemente las palmas en el sentido de las agujas del reloj.
18. Inclínate hacia delante y da palmadas en la espalda, tratando de llegar lo más alto posible.
19. Date palmaditas en las caderas y el trasero.
20. Date palmadas a lo largo de las piernas bajando por la parte externa, luego sube dando palmadas por la parte interna.
22. Sujeta tus rótulas con las manos y haz un movimiento circular, como bailando o girando. En ambas direcciones.
23. Quédate quieto con los ojos cerrados durante un rato, respira hondo y observa si hay alguna diferencia en las sensaciones corporales.

Hay un vídeo con las instrucciones en www.peacefulheart.se



Taller Do-In en un campo de refugiados a las afueras de Goma, en el Congo.

Descarga de adrenalina

“Blow-Out” o descarga de adrenalina es una técnica extremadamente útil y rápida para re-equilibrar rápidamente el sistema nervioso si éste se encuentra sumido en emociones fuertes de ira, agresividad, ansiedad o miedo. La utilizan muchas tropas militares antes y después de las operaciones, y es igual de útil para cualquier persona, desde un niño enfadado hasta un conductor urbano atrapado en una reacción agresiva. Es una técnica calmante mucho más eficaz que contar hasta diez cuando se activa tu respuesta *de lucha o huida*, y te despejará la cabeza, eliminará dióxido de carbono y energizará tu sistema.

1. Levanta ambas manos por encima de la cabeza y aprieta los puños con fuerza.
2. Respira hondo y mantén la respiración.
3. Mueve los brazos hacia abajo muy rápido y expulsa el aire con los codos apuntando hacia abajo (piensa en el karate).
4. Repítelo tres veces.

Resolviendo el ayer - Primeros auxilios para estrés y trauma mediante la técnica Trauma Tapping

200



Postura energizante de poder

La postura de poder es una técnica basada en investigación científica que demuestra que el cuerpo puede influir en nuestros pensamientos y hormonas, de la misma manera que nuestros pensamientos y hormonas pueden influir en nuestras posturas corporales. Una de las charlas más vistas de www.ted.com se titula: Tu lenguaje corporal determina quién eres (Your Body Language Shapes Who You Are), de la psicóloga social Amy Cuddy. En la charla se muestra cómo adoptar una postura de poder y confianza, incluso cuando no nos sentimos seguros de nosotros mismos, y cómo puede afectar a los niveles de testosterona y cortisol.

La postura más sencilla de poder es el gesto del éxito, el cual se ha encontrado que es el mismo para todos los seres humanos, independientemente de su cultura - e incluso para una persona ciega que no tiene influencia visual de otros.

Ponte de pie con las manos separadas del cuerpo como si saludaras al sol, y las palmas de las manos hacia arriba. Levanta la barbilla como si miraras al sol.

Si te pones así durante un par de minutos cada día, cambiarán tus niveles de testosterona y cortisol, haciendo que parezcas y te sientas más seguro y a gusto.

Como puedes notar, hemos hecho de esta técnica el primer paso del Poema Somático que usamos como preparación para los entrenamientos en grupo de TTT.

Resolviendo el ayer - Primeros auxilios para estrés y trauma mediante la técnica Trauma Tapping

201



Tarjetas de orientación

Las tarjetas de orientación son un método de coaching basado en imágenes que surgió durante una larga conversación por correo electrónico con el activista social, instructor de artes marciales y poeta Gerard Osenele Ukan, en Londres. Estábamos explorando el coaching no verbal que cualquiera puede utilizar por sí mismo para encontrar una salida a una situación de bloqueo emocional.

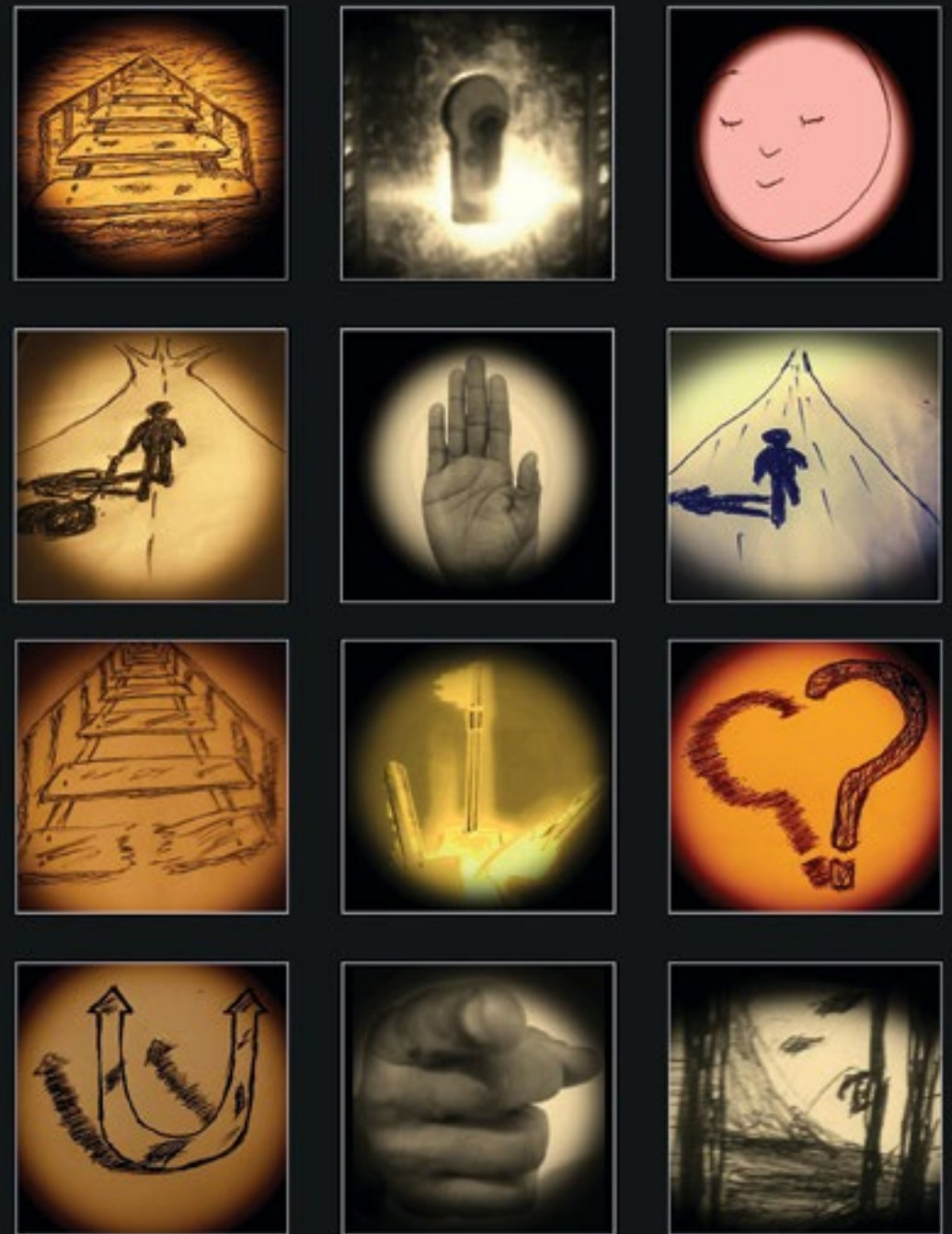
Las tarjetas de orientación se basan en métodos de sanación metafóricos, en los que se pide a la persona que exprese su problema en algo visual.

Este es el concepto:

1. Piensa en un reto de tu vida..
2. Elige una carta al azar (cierra los ojos y pon el dedo sobre una).
3. Deja que tu mente reflexione libremente sobre las posibles relaciones entre esa imagen y tu reto.
4. Elige otra carta y repite la operación.

Continúa hasta que percibas una nueva dirección de pensamientos o emociones.

La página siguiente contiene una muestra de las imágenes. Puedes descargarlas de nuestro sitio web en formato pdf y también como aplicación.



Primeros auxilios verbales™

Los Primeros Auxilios Verbales son un lenguaje de sanación, un protocolo para primeros intervinientes, profesionales médicos y cualquiera que ayude a una persona en cualquier tipo de crisis, miedo o trauma. Está diseñado para calmar, promover sanación, aliviar dolor y salvar vidas. Fue creado por Judith Acosta y Judith Simon Prager, autoras del excelente libro, *Lo peor ya ha pasado: Qué decir cuando cada momento cuenta* (*The Worst Is Over: What to Say When Every Moment Counts*).

Le pedimos a Judith Simon Prager que describiera cómo se pueden utilizar palabras sanadoras para desactivar la respuesta de estrés y activar la respuesta de relajación con el fin de ayudar a una persona en situación de miedo, peligro o dolor a iniciar su sanación. Con las palabras adecuadas, la presión sanguínea puede bajar, las hemorragias pueden detenerse y los niveles de adrenalina y cortisol pueden disminuir. Los primeros auxilios verbales son increíblemente útiles en combinación con intervenciones como TTT y Havening.

Judith Simon Prager respondió:

Los Primeros Auxilios Verbales se basan en palabras específicas cuando tenemos un lenguaje compartido, pero también utilizan técnicas no verbales para generar rapport, de modo que se construya la confianza (cuando ésta puede escasear debido a los traumas) y para que se acepten las sugerencias de sanación (verbales y no verbales).

El primer principio de los Primeros Auxilios Verbales es establecer una buena relación, es decir, hacer saber a la persona que se le escucha, que se le valora y que no está sola. Más allá de las palabras, podemos transmitir seguridad, atención y un camino de sanación. Está en el tono de voz, está en los ojos, está en la sonrisa: dicen que todo el mundo sonríe en el mismo idioma y tú sabes que es verdad. Está en la presencia, en el mero hecho de estar ahí, respirando con alguien que entonces ya no se siente solo, incluso quizás por un momento se siente comprendido.

Ese es el sentido de los Primeros Auxilios Verbales. Lo que somos cuando establecemos rapport y conexión con alguien es la respuesta a una oración. Ser escuchado y visto es una sanación en sí misma. Para lograr establecer rapport utilizamos el ritmo, es decir, nos encontramos con la persona donde está y la llevamos a una sensación de seguridad.



- Mientras ayudas a otra persona, te permites ser consciente de cómo tu lenguaje corporal puede reflejar el suyo. Por ejemplo, arrodillarte para estar a la altura de un niño/a o caminar a su paso. Asentir con ellos si asienten. Sin ser demasiado obvio, pero reflejando que comprendes cómo su cuerpo transmite su historia.
- Nuestro tono de voz, incluso si sólo hacemos los sonidos que dicen “te escucho”, “escucho el sentimiento que hay detrás de tu dolor”, “mmmm”, “ohhhh”.
- Respirar con ellos, y si su respiración se vuelve demasiado rápida o demasiado lenta, seguirles a su ritmo y mostrar sin palabras, cómo ir más despacio o respirar con normalidad.
- Transmitir una especie de confianza que TTT es algo que está ocurriendo entre ustedes, no sólo a ellos, una sensación compartida de elevación a un lugar más alto, un lugar de alivio y a veces incluso de asombro.
- Y como tú tienes la confianza, ellos pueden compartir esa sensación. Nosotros decimos las cuatro C: Confianza, Credibilidad, Compasión e Interés (Concern en inglés), invitando a la otra persona a despertar del hechizo de su pasado y a creer que puede vivir su vida interior de otra manera a partir de ahora.
- Como el tacto es tan importante en TTT (aunque pueden hacer tapping ellos mismos si son particularmente autoprotectores), lograr establecer rapport puede generar confianza y permitir que TTT funcione de la mejor manera posible.

Lo que se le dice a una persona que está asustada y cuya mente está atrapada en miedos pasados tiene el poder de devolverla a su integridad y a su propio camino. En el protocolo de Primeros Auxilios Verbales, hacemos hincapié en que las personas inmersas en esas emociones fuertes se encuentran en un estado mental alterado y lo que se les dice puede ser una sugestión a la mente inconsciente. A menudo necesitan una dirección positiva y clara. Hay algunas frases muy útiles que siempre se pueden utilizar:

“Lo peor ya pasó...”

“Estoy aquí contigo...”

“Ahora puedes calmarte y sentirte seguro...”

“¿Me ayudas a enseñarte algo que me ayudó a mí?”

Con estas palabras ayudas a la persona a entrar en un estado mental seguro, que es el primer paso para la sanación.

En Primeros Auxilios Verbales, te proponemos que digas lo que quieres que ocurra, no lo que no quieres que ocurra. A veces incluso decimos: No uses

“no...”. Hay una diferencia entre decir: “No tengas miedo”, lo que les hace pensar en todas las cosas que temen, a menudo con razón. En lugar de eso, sugerimos: “Puedes sentirte seguro aquí, sentado conmigo”. Las palabras “sentir miedo” liberan hormonas de lucha-huida-paralización (adrenalina y cortisol, entre otras) que apagan la parte lógica del cerebro y lo orientan hacia el modo de supervivencia, lo que significa que la persona no está pensando con claridad. Sentirse seguro libera una cascada de hormonas que nos permiten descansar, digerir, ir hacia dentro y empezar a sanar.

Así, en lugar de decir “No llores”, frase en la que la palabra “llorar” está activa, podríamos decir “Dime qué te pasa. Te escucho. Estoy aquí”. En lugar de decir “No te preocupes”, podríamos decir “Recuerda algo que encuentre que funciona, algo que te ayuda a sentirte seguro”. O pregunta “¿Qué dice tu fe?” o “Si un niño que quieres te preguntara sobre la esperanza, ¿qué le dirías que es la esperanza?”.

Si alguna vez has visto la expresión de alguien que recuerda un único momento de amor, de bien o de conexión en su vida, por leve que sea, en un mundo desgarrado por las guerras puedes ayudarle a encontrar esa luz y aferrarse a ella.

Después de hacer tapping, para llenar el espacio en el que aún podría vivir el miedo, puedes recordarles que busquen referencias a seguir, personas que conozcan o incluso de las que hayan oído hablar que hayan actuado de una forma que les gustaría poder actuar, y que “tomen prestadas” habilidades de esa persona. Puedes recordarles cualquier evento, lugar o momento en el que sintieron paz o amor, y al traer esos recuerdos de vuelta, ¡pueden cambiar su energía aquí y ahora! Puedes darles un “ancla” para que recuperen ese sentimiento una vez que lo hayan recordado. Por ejemplo, juntando los dedos índice y pulgar como si estuvieran recogiendo algo pequeño, puedes “fijar un ancla” para recordar la buena sensación y “reactivarla” haciendo el mismo gesto más tarde.

Sugiereles que tomen nota de los cambios (“Antes me sentía... y ahora, cuando me pasa esto,”) para crear y reafirmar nuevas vías neuronales, nuevos patrones; para imaginarse un futuro o una forma de ser diferentes.

Así que mientras usas la valiosa TTT para ayudarles a cambiar la forma en que el cuerpo mantiene esos miedos y recuerdos, todo lo que dices, tus gestos, tu cuidado y presencia amorosa y tus palabras también comunican y envían mensajes que son sugerencias de sanación en una dirección de recuperación y plenitud. Utilizar los protocolos de este maravilloso libro te ayudará a ser una luz en el mundo, un regalo para todos los que te encuentres. Y eso es una bendición para todos, incluido/a tú mismo/a.

Vista de la carretera sobre Rusizi, en la frontera entre Ruanda y el Congo.

PEACEFUL HEART NETWORK (RED DE CORAZON EN PAZ)





En un taller en Cyuve, Ruanda.

Nuestra visión

Trabajando con TTT en la organización Peaceful Heart Network durante estos años hemos visto que el estrés y el trauma pueden curarse. Sabemos que puede hacerse de forma sencilla, en grandes grupos, con traumas graves y a muy bajo coste. Sabemos que puede hacerse con este método de primeros auxilios que reside literalmente en las manos de cada ser humano, y que puede ser transmitido por cualquier persona a todos.

Nos gustaría que TTT fuera investigada, analizada, probada y demostrada científicamente, pero hasta que esto ocurra, queremos que toda persona que sufra pesadillas, ansiedad, insomnio, flashbacks, pérdida de esperanza, arrebatos de agresividad, indigestión y todos los demás síntomas de estrés postraumático tenga la oportunidad de sanar y seguir adelante usándolo.

Queremos que todos los que trabajan con niñas y niños conozcan TTT y apliquen la técnica para reducir el impacto de los acontecimientos traumáticos en la infancia. Muchos de nuestros miedos en la vida resultan codificados innecesariamente cuando en realidad podrían evitarse.

Nos gustaría que la Cruz Roja, los campos de refugiados, los sistemas penitenciarios y cualquier otra organización que se dedique a enseñar métodos de primeros auxilios o a atender a personas traumatizadas conocieran TTT y la incorporaran junto a la respiración boca a boca y la maniobra de Heimlich como primeros auxilios para el estrés emocional.

Si te interesa ayudarnos en esto, avísanos. Llámanos para un taller. Descárgate los materiales. Repártelos. La paz mundial empieza en ti.

Necesitamos tu ayuda

“Sé el cambio que quieres ver en el mundo.”

Mahatma Gandhi

Imagina un mundo en el que todo el mundo sepa cómo resolver estrés y trauma, cómo crear resiliencia. Si quieres formar parte, el primer paso es aprender TTT por ti mismo, encontrar la calma y luego transmitirla. Apúntate al próximo curso, está en nuestra página web y en las redes sociales. Haz uno de nuestros cursos o fórmate con alguien que ya haya aprendido. Descárgate la aplicación Self Help For Trauma, pruébala y enséñasela a los demás. Con tu ayuda podemos llegar a todos los habitantes del planeta. Turikumwe.

Podemos formarte y compartir nuestras técnicas, nuestras experiencias y nuestro enfoque. Podemos conectarte con nuestra red. Podemos ayudarte y apoyarte en la difusión de estas herramientas para sanar el trauma en tu comunidad. Algunos profesores han iniciado talleres en sus clases, pastores en sus iglesias, algunos han creado formaciones después de desastres y otros en sus lugares de trabajo.

Una vez hayas recibido la formación, podrás utilizar libremente nuestros materiales y difundirlos en escuelas, comunidades y organizaciones. Cuando estés certificado, podrás aparecer en nuestro sitio web. A partir de ahí, las posibilidades son infinitas.

A menudo hablamos de crear ondas de sanación. Cada vez que le hablas a alguien de TTT estás ayudando a difundirla, porque nuestro trabajo depende de tu divulgación y transmisión a otros. Un grito en las redes sociales difunde la noticia de que los Primeros Auxilios Emocionales y la Resiliencia pueden ser aprendidos por todas las personas de tu círculo de influencia. Escribe algo y añade los hashtags #peacefulheart #traumatapping #selfhelpfortrauma.

Agradecemos tus habilidades y tu tiempo, hay infinitas formas de participar. Las donaciones y los ingresos de los talleres y seminarios nos permiten crear y financiar talleres en las zonas más desfavorecidas, a menudo cubriendo gastos como el transporte, la comida, internet y los materiales durante las formaciones. Con poco se puede hacer mucho. Hasta ahora hemos llegado a cientos de miles

de personas en más de 30 países. Puede que tengas ideas que a nosotros no se nos hayan ocurrido, imagínate lo que podemos hacer juntos.

¿Qué clase de albañil eres?

Una historia que resume lo que significa para nosotros trabajar sin ánimo de lucro, es la historia de tres albañiles trabajando para construir una casa de oración.

Cuando le preguntaron: “¿Qué estás haciendo?”, el primer albañil respondió:

“Estoy poniendo ladrillos.”

Luego le preguntaron al segundo albañil. Respondió:

“Doy de comer a mi familia.”

El tercer albañil, ante la misma pregunta, respondió:



El equipo de TTT Placide Nkubito, Gunilla Hamne y Ulf Sandström en el río fronterizo entre el Congo y Ruanda..

“Estoy construyendo un lugar de encuentro entre el ser humano y Dios para los momentos de tristeza, alegría, matrimonio y funeral.”

Visita nuestro sitio web y dinos cómo quieres hacer parte.

Manifiesto de la organización Peaceful Heart

Estos son los principios que guían nuestro trabajo:

- La seguridad ante todo - Crea un espacio seguro para la sanación, mantente tranquilo y centrado. Aporta una sonrisa cálida y estabilidad.
- Quítate los zapatos y escucha - Sé humilde ante la situación, evita imponer tus pensamientos e ideas.
- Aprende tanto como enseñas - Considera a cada persona que conozcas como un maestro. Sé curioso. Evita los estereotipos; cada persona es un individuo único, independientemente del grupo, la comunidad o la nacionalidad a la que pertenezca.
- Sin sufrimiento - No es necesario que una persona traumatizada hable de sus experiencias. Puede ser doloroso y retraumatizante. TTT funciona sin hablar.
- Atrévete a fracasar - Hazlo lo mejor que puedas. A veces las cosas no evolucionan como desearías, son momentos de aprendizaje.
- Utiliza lo que ya tienes - No esperes a tener más tiempo, educación, dinero o experiencia: utiliza lo que tienes; te permite actuar ahora.
- Depende - No hay respuestas exactas: siempre depende de la situación, la persona, el entorno, el momento y la perspectiva desde la que decidas verlo.
- Ofrece, no insistas - Aunque tengas algo que pueda ser útil para alguien (como TTT), explícale en qué consiste y deja que esa persona decida si quiere recibirla o no.
- Da crédito por la sanación - Siempre felicitamos al receptor después de una sesión. No eres un “reparador”, eres un facilitador. Empodérate reconociendo que se trata de su propio proceso de sanación.
- Transmite - Haz que todas las personas a las que ayudes comprendan que ellas también pueden ser facilitadoras y transmitir este método para resolver el estrés y el trauma.
- Confía en la técnica - Da un paso atrás y deja que la técnica funcione.
- ¡La sanación es posible!



ENCUENTRA LA CALMA Y TRANSMÍTELA

Construyendo paz

El imán Ashafa y el pastor Wuye eran antiguos enemigos: el primero pertenecía a una milicia musulmana y el segundo a una milicia cristiana del norte de Nigeria. De joven, Muhammad Ashafa siguió la llamada de su familia y se hizo imán. Se unió a un grupo islámico fanático que pretendía islamizar completamente el norte de Nigeria y expulsar a todos los no musulmanes de la región, lo que provocó una gran violencia en el norte de Nigeria. Esto llevó a los cristianos a crear su propia contra-organización bajo el liderazgo del pastor James Wuye, que siempre había estado fascinado por los combates y los juegos de guerra asociados a las actividades militantes cristianas. En un momento dado, se dieron cuenta de la inutilidad de ser enemigos y empezaron a trabajar juntos para construir una metodología que ayudara a grupos de personas y comunidades en conflicto a construir la paz.

El pastor Wuye perdió el brazo en los combates: *“Lo perdí porque no sabíamos cómo hablar”*, suele decir para demostrar que él cree tener cierta responsabilidad en la pérdida de su brazo.

Gracias a los documentales producidos por Alan Channer, su trabajo es conocido en todo el mundo, y son invitados alrededor del planeta para facilitar procesos de reconciliación y consolidación de la paz.

A través de sus propias experiencias en Nigeria y otras partes del mundo, el imán Ashafa y el pastor Wuye han reconocido la necesidad de un método de sanación de trauma que pueda extenderse fácilmente a muchos para llevar la paz a sociedades arrasadas por conflictos.

Volvimos a encontrarnos durante un entrenamiento sobre consolidación de la paz y reconciliación entre distintos grupos étnicos y religiosos en Kenia. Durante el taller, el imán Ashafa presentó TTT a los 50 participantes: *“Este*

Tapping para Trauma es un método nuevo y universal. Trasciende todas las fronteras de las tradiciones espirituales, la nacionalidad, el género y la raza. Y es muy sencillo. Necesitamos un método así para ayudar a los traumatizados y construir una paz duradera. Les animo a que lo consideren seriamente”.

Casi guerra

Emmily Korir pertenece a la tribu kalenjin, en el oeste de Kenia. En ocasiones se han producido enfrentamientos entre los kalenjin y las demás tribus de la zona, en particular los kikuyus y los luos. Estos conflictos han surgido por opiniones divergentes sobre el reparto de los recursos de la tierra, intereses contrapuestos y falta de comunicación.

Pocos días antes de nuestro taller TTT, Emmily estuvo a punto de iniciar una pequeña guerra en la ciudad de Eldoret. Había sido atropellada por un comerciante kikuyu en el mercado del centro de Eldoret. Resultó herida y se enfadó tanto que empezó a pedir ayuda a los kalenjin de los alrededores para vengarse. Rápidamente se formó un grupo dispuesto a empezar a luchar. Si la policía no hubiera hecho disparos de advertencia, probablemente la situación se habría descontrolado. Esto es lo que puede ocurrir cuando hay muchos traumas sin resolver en una comunidad.

Emmily seguía enfadada por la situación, así que aprovechamos para demostrar una sesión de trauma y ayudarla a sentirse mejor. Cuando Emmily experimentó el cambio radical en sus respuestas emocionales, se quedó asombrada.

“Antes del tratamiento, me enfermaba sólo con oír la lengua kikuyo, mi odio era así de profundo”. explicó Emmily. Hoy en día, es una de nuestras facilitadoras de TTT más entregadas. Dos días después del taller, recibimos este mensaje de Emmily:

“Gracias por enseñarnos Tapping para Trauma. Ayer lo hice con 32 mujeres y estamos muy contentas. Dijeron que irían a casa y lo harían con familiares y vecinos. Mañana lo haré con madres solteras. La escuela está cerrada, pero en enero haré un taller con los niños de mi escuela. Para los jóvenes, lo haré la semana que viene cuando tengamos un foro juvenil. De hecho, ayer también hice tapping con un pasajero que iba en el mismo autobús”.



Distribuyendo calendarios en un grupo de reconciliación de Sevota en Ruanda.

Difundir la noticia

Buscamos constantemente nuevas formas de difundir información sobre cómo manejar el estrés emocional y postraumático utilizando TTT.

Video

Algunos han aprendido TTT viendo los vídeos de nuestra página web, por ejemplo, y uno de ellos es nuestro colega e hipnoterapeuta Fredrik Praesto en Suecia. Tenía un cliente al que no conseguía entrenar por problemas lingüísticos. Fredrik recordó haber oído hablar de TTT y consultó la página web en su computador mientras el cliente esperaba en la clínica. Esta es su historia:

“Hace un par de años ayudé a Marie a deshacerse de su fobia a las arañas utilizando hipnosis y la técnica de cura rápida de las fobias. Quedó tan impresionada con el resultado que me envió a toda su familia y a muchos de sus amigos con diferentes problemas.

Hace aproximadamente un año llegó el momento de su madre, que sufría mucho estrés y necesitaba ayuda para relajarse. Marie me preguntó si podía unirse para traducir, ya que su madre no hablaba sueco ni inglés. ‘Claro’, le dije, ‘no debería ser un problema’.

La sesión no salió como yo había pensado, debido a que su madre tenía un grave problema de audición y estaba casi sorda. Marie nunca se había dado cuenta de ello, porque como madre e hija se entendían bastante bien. Me esforzaba por obtener algún resultado y el tiempo se agotaba, pues sólo quedaban veinte minutos para que llegara mi siguiente cliente.

De repente se me ocurrió una idea. Recordé que mi amigo Ulf me había hablado de una técnica de tapping que se podía utilizar sin hablar el mismo idioma. Les dije a Marie y a su madre que iba a mirar algo en Youtube (quizá no sonara demasiado serio, pero sabía que Marie respetaba mucho mi trabajo).

Así que miré el vídeo de instrucciones y tomé notas, me dirigí hacia la madre

de Marie y empecé la sesión de TTT. Para mi sorpresa, de repente parecía tranquila y me dijo que su nivel de estrés había bajado considerablemente.

Después participe en un curso de TTT y me di cuenta de que la forma en que lo había hecho en esa sesión distaba mucho de ser perfecta, pero era suficiente. Creo que ésta es una de las ventajas de este método. Es fácil de aprender y, aunque no lo hagas a la perfección, a menudo obtienes buenos resultados. Desde entonces utilizo TTT como parte de mi caja de herramientas”.

Un calendario o un cartel

Uno de los retos ha sido imprimir materiales que puedan reproducirse localmente a bajo coste y que lleven el menor contenido lingüístico posible para evitar problemas de traducción.

Un calendario o un cartel

Los materiales impresos suelen tirarse o perderse. Sin embargo, en muchos países se suele permitir que un calendario o un póster permanezcan en la pared de una casa, una escuela o una iglesia

Este es nuestro primer calendario y póster, del cual hemos distribuido varios



miles en Ruanda y el Congo. El artista es Benard Githogori, de Kenia. La idea era llevar esperanza a través de la sonrisa de la mujer, el paisaje con un sol inspirador, un pájaro volando que puede interpretarse como una metáfora de la pena que se va y hombres, mujeres y niños haciendo tapping.

Manuales de instrucciones

También hay manuales e instrucciones ilustradas para talleres y estudios más profundos que se pueden descargar gratuitamente en nuestro sitio web.

Una ilustración sin palabras

Hemos creado una ilustración sin palabras que explica el procedimiento de Tapping para Trauma.



App: Autoayuda para trauma

Buscamos constantemente formas de llegar a las personas que necesitan autoayuda para estrés y trauma. Cuando se produjo un aumento de la afluencia de refugiados del conflicto de Siria en 2015, colaboramos con una agencia creativa de Nueva York llamada *Your Majesty* para hacer una página web (www.self-helpfortrauma.org) y luego una app llamada *Self Help for Trauma* que está disponible tanto para iPhone como para Android en 27 idiomas. Miles de personas ya han descargado la app de forma gratuita y han seguido las instrucciones para hacer Tapping para Trauma de inmediato.

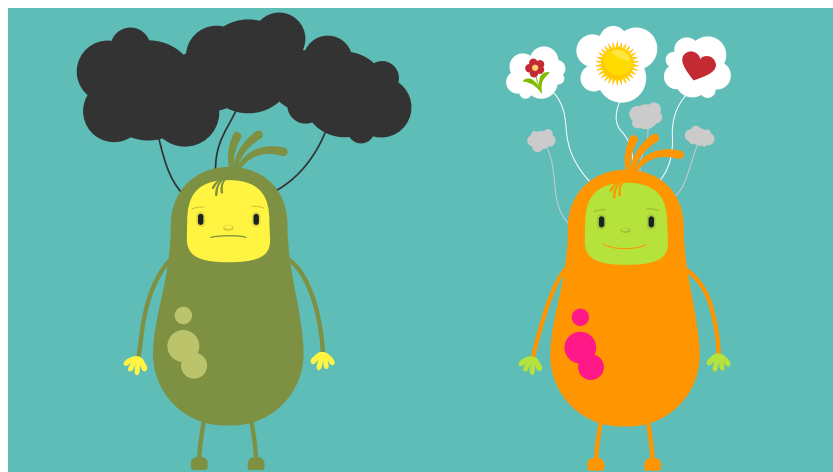
El contenido de la aplicación incluye

- El vídeo de instrucciones con dibujos animados
- Instrucciones de TTT animadas (gif)
- Información sobre estrés y trauma

Descárgala ¡Pruébala! ¡Compártela! Puedes usar este código QR para descargar la App:

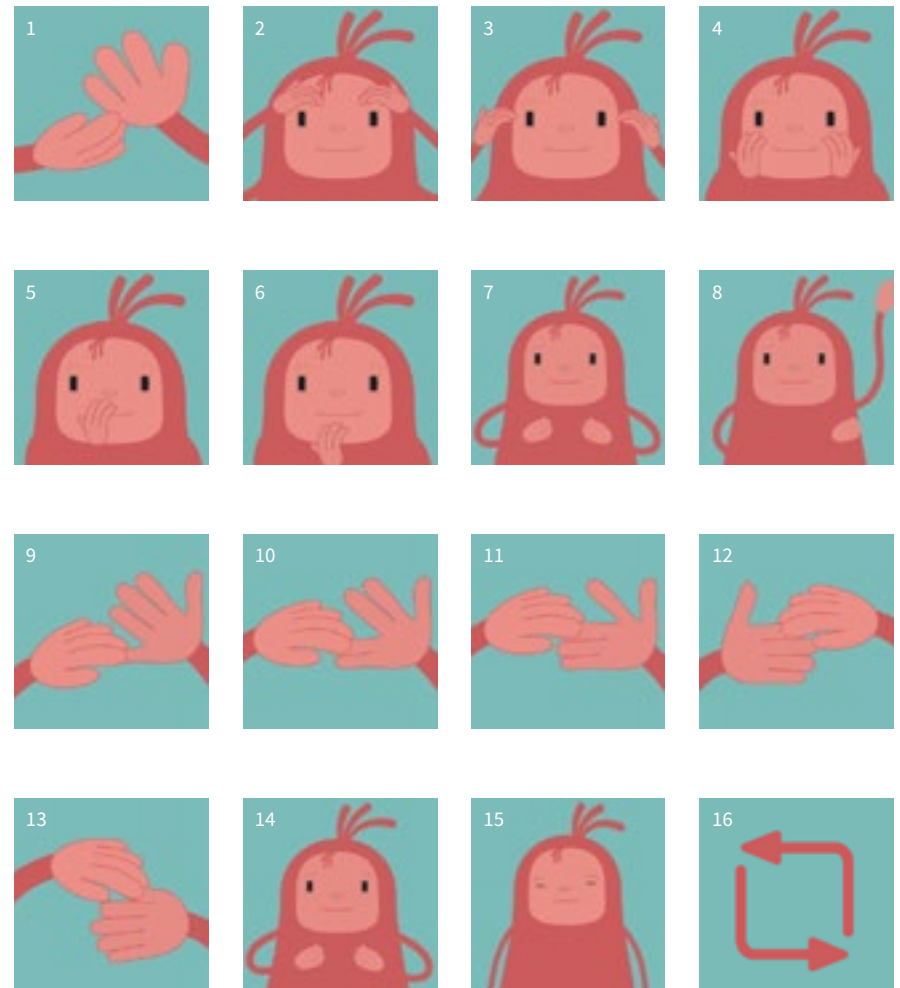
O ve a Google Play/Apple Store y busca: Autoayuda para Trauma

lead.me/bb79OS



Trauma Tapping Technique

Piensa en lo que te molesta y da 15 golpecitos firmes y precisos en cada punto con dos dedos, a un ritmo bastante rápido. Respira profundamente dos veces y repite toda la secuencia. Vuelve a respirar profundamente dos veces cuando hayas terminado.



El efecto multiplicador

“Ya son más de 7.000 los refugiados que han recibido formación en TTT”, explica Murigo por teléfono. “Hay 17.000 en el campamento, ¿a cuántos podemos llegar?”.

Familias enteras de refugiados viven en casas de láminas de plástico, de 4x3 metros, apretadas unas contra otras en las laderas de una colina de Ruanda. Olvídate de la intimidad o de lo que podría llamarse una vida normal. Pero aún así: es seguro. No como la situación que dejaron al otro lado de la frontera.

Murigo conoció a uno de los miembros del comité de refugiados, el Presidente Benjamin, cuando estuvo en Kigali para organizar unos documentos. Le contó a Murigo sus experiencias y las de los demás refugiados: expulsados de sus hogares en el Congo, sus pertenencias fueron saqueadas y el ganado robado, casas quemadas y personas asesinadas. Murigo dijo que había pasado por cosas similares durante el genocidio de Ruanda y añadió:

“¿Te gustaría aprender una técnica que me ha ayudado mucho?”, preguntó Murigo.

Benjamin respondió al instante: “¡Sí, por favor! La necesitamos!”..

Unos días después ella cogió el autobús hasta el campamento y entrenó a ocho miembros del comité. Un par de semanas después, cuando yo (Gunilla) volví con ella, ya había 40 que conocían la técnica, pues los ocho primeros habían hecho lo que Murigo les había dicho, habían formado a cinco personas cada uno. Ocho por cinco son 40.

Nos reunimos con estos 40 refugiados en un bar local, ya que no se nos permitía entrar en el propio campamento sin un permiso especial. Apretándose juntos en los bancos, todos consiguieron entrar. “Estamos acostumbrados a estar apretados”, bromeó el presidente.

Todos estaban muy entusiasmados y deseosos de saber más sobre TTT, y sobre cómo tratar las imágenes internas de violencia y atrocidades con las que muchos de ellos vivían. Mostramos nuestros vídeos de otras formaciones e hicimos todo lo posible por responder a sus preguntas.

“¿Podemos utilizar TTT con niño/as? Algunos gritan por pesadillas todas las noches”.

“Sí”.

“¿Los que sólo hablan con sí mismos como locos quizá estén traumatizados?”.

“Sí”.

“Algunos no comen, ¿puede ser un síntoma de trauma?”.

“Sí”.

“¿Con qué frecuencia podemos usar TTT?”

“Tan frecuentemente como quieran”

A petición suya repetimos TTT. Uno tras otro se levantó y demostró que ahora podían hacerlo por sí mismos.

Una pulsera naranja

Cuando hubo más de 500 facilitadores de TTT en el campo de refugiados, Murigo sugirió que debíamos hacer visible quiénes eran ellos, de alguna manera.

“¿Por qué no usar un tipo de pulsera?”, dijo.

El resultado es una pulsera de silicona naranja con el texto

Fingertips Heal Trauma – TTT – www.peacefulheart.se

La pulsera se ha convertido en una herramienta más en el proceso multiplicador de transmisión del alivio del trauma en forma de TTT.





Aliviar el sufrimiento y prevenir la violencia

“Ayudar a la gente a reconocer el rol de la ansiedad al tomar malas decisiones, tanto personales como colectivas, y darles herramientas para reducir la respuesta de ansiedad en sus cuerpos, ayudar a tomar mejores decisiones. Y eso es una contribución sustancial a una vida y un mundo mejor.”

Dr. David Feinstein

El Holocausto, los conflictos en Irak, Afganistán y Siria, retratan el precio que pagaremos como sociedad si permanecemos en el ciclo de trauma.

Las personas traumatizadas tienen dificultades para vivir en paz consigo mismas y con los demás. En algunos casos, el trauma genera violencia cuando el dolor interior se exterioriza. En zonas en las que los recuerdos de la guerra están frescos y ambas partes del conflicto conviven, el proceso de reconciliación depende de la paz que cada individuo tenga en su corazón y en su mente. A nivel nacional, vemos que los países están en conflicto o en guerra debido a traumas no resueltos, a menudo transferidos de una generación a la siguiente. Cuando el trauma se alivia, los individuos, las familias, las comunidades y las naciones pueden hacer mejores elecciones y tomar mejores decisiones.

Sólo en Estados Unidos hay 300.000 excombatientes traumatizados por las guerras de Vietnam, Irak y Afganistán. Muchos de ellos se han quedado sin hogar, sin trabajo y/o se han vuelto violentos a causa de sus traumas. Cada día se suicida al menos un ex-soldado y hasta ahora han muerto más soldados por su propia mano que en combate. Imaginemos cómo les afecta esto no sólo a ellos, sino también a sus familias y a la sociedad.

Nuestro lema es aliviar el sufrimiento y prevenir la violencia. Según nuestra experiencia, para la reconciliación es necesaria una herramienta que pueda

aliviar las respuestas al estrés traumático. TTT tiene la ventaja de ser fácil de extender a muchas personas desde un nivel comunitario..

Reconciliación tras el genocidio de Ruanda

Durante 100 días, desde abril a julio de 1994, se produjo un genocidio en Ruanda. Fue bien planeado utilizando los medios de comunicación, el miedo y los prejuicios, de forma similar a como los nazis prepararon el terreno para el Holocausto en Europa. En Ruanda, el grupo objetivo eran los tutsis. Para dar paso al genocidio, este grupo fue deshumanizado por los perpetradores. En Ruanda llamaron a los tutsis “cucarachas” y “serpientes”, “animales peligrosos” e “indeseables”. A pesar de las tempranas advertencias del General de la ONU en Ruanda, Romeo Dallaire, la comunidad internacional no hizo nada para detener la masacre. Más de 800.000 personas fueron asesinadas.

Todos los habitantes del país se vieron afectados. Imagínate ser uno de los miles de personas obligadas a matar, o ser objeto o testigo de la horrenda violencia. La única manera de reconstruir una sociedad después de semejantes experiencias es reconciliarse, pero para ello es necesario sanar el estrés traumático.

Cuando las personas sufren estrés traumático, aumentan sus niveles de agresividad. Esto quedó muy claro durante los entrenamientos de TTT en Sudán del Sur, donde uno de los participantes compartió su visión del futuro del país en cinco años:

“Espero que para entonces, si por casualidad piso a alguien en el dedo del pie, pueda decirle ‘lo siento’ y que para la persona eso esté bien y no se produzca ningún estallido de agresividad”.

El término traumatización masiva es pertinente en lugares como Ruanda, Sudán del Sur, Siria y el Congo, pero también en muchos otros países como Estados Unidos, Israel, Palestina y los Balcanes. Para hacer frente a esto necesitamos métodos que puedan sanar a muchos al mismo tiempo. Una de estas herramientas es la técnica Tapping para Trauma.

Pesadillas de la guerra de Siria

Nawar Alolabi dice:

“Antes de la guerra nunca había pensado en abandonar mi país. Llevábamos una vida cómoda en Damasco: mi madre trabajaba a jornada completa como administradora, yo estudiaba economía y mi hermano derecho en la universidad. Durante las vacaciones íbamos con nuestros amigos a la playa de Latakia, junto al mar Mediterráneo. Cuando la Primavera Árabe se convirtió en guerra en 2011, todo cambió.

Era un reto físico sobrevivir a la guerra en Siria, encontrar una ruta de escape y pasar las fronteras en Europa. Me convertí en el líder de un grupo de hombres sirios, ya que era el único que hablaba inglés. Estábamos constante-

mente huyendo, escondiéndonos en la oscuridad, cruzando fronteras, siendo capturados y devueltos por la frontera. Me encarcelaron cinco veces. Cada decisión podía cambiar el curso de mi vida, incluso convertirse en mi muerte. Tardé tres meses en llegar de Grecia a Suecia como refugiado en fuga. En un vuelo habría tardado 3 horas, viaje que hice cinco años después para trabajar con refugiados en Grecia.

Cuando por fin llegué a Suecia en diciembre de 2014, en teoría no podría haber sido más feliz: Esperaba poder dormir profundamente y disfrutar del calor de la seguridad, rodeada de mi familia, que había llegado meses antes que yo. Tenía pesadillas en las que me paraban en los controles militares de Siria sin ningún papel que acreditara mi identidad, soñaba que me obligaban a luchar en la guerra de la que había escapado. Me despertaba con el corazón latiendo muy fuerte, sintiendo que seguía en la guerra.

Después de no conseguir dormir profundamente durante meses, pedí ayuda al director del centro de asilo donde vivía. Buscando en Internet encontré TTT, me pidió que me sentara a su lado y empezó a hacerme tapping en las manos, la cara y el pecho. “Qué cosa más rara”, pensé. Aquella noche, por fin, dormí bien, una sensación que siempre recordaré.

TTT es una herramienta que cambió mi vida, permitiéndome dormir mejor sin medicación. Me he enseñado a mí mismo a hacer tapping cada vez que me siento estresado y también, por ejemplo, antes de los exámenes en la universidad o de cualquier otra situación estresante.

En 2015, empecé a trabajar en un centro para adolescentes solicitantes de asilo que habían llegado sin ningún familiar. Muchos tenían recuerdos horribles de la situación en su país y de su largo y peligroso viaje. Cuando los conocí faltaba ayuda psicológica profesional. Algunos tenían que esperar meses para conseguir una cita con un psicólogo. Fue muy valioso poder ofrecer TTT. Desde entonces, he tenido el honor de ayudar a muchos de estos adolescentes y a mis colegas con problemas de estrés y sueño.

TTT es fácil de usar porque no tengo que explicar mucho a los chicos cuando hay una barrera lingüística. Pregunto en sueco: ‘¿Sabes lo que es un masaje?’, y el chico asiente con la cabeza si lo sabe, y yo le digo: ‘Este es un tipo de masaje para que te relajes, ¿te gustaría probarlo?’. Muchos vuelven y me piden que vuelva a hacer tapping con ellos, porque les ha hecho sentirse mucho mejor. Puedo notar la diferencia muy rápidamente en sus expresiones faciales y en su comportamiento. También he tenido el placer de ofrecer TTT a familiares y amigos, incluso a políticos del municipio donde vivo.

Utilizar TTT es una experiencia que me hace sentir orgulloso, soy capaz de ofrecer algo que es mágicamente útil. Utilizar TTT me ha enseñado que una intervención muy sencilla puede proporcionar ayuda en situaciones de crisis. La eficacia de TTT y lo fácil que es enseñarlo y difundirlo es fascinante”.

una vez que llegamos tan lejos nos dimos cuenta de que esta no era nuestra infraestructura ni nuestra misión, así que empezamos a buscar organizaciones que ya estuvieran involucradas con éxito en esta área y a integrar nuestro Tapping para Trauma en su trabajo y viceversa. Nos hemos dado cuenta de que las cabras o los pollos no son nuestro camino. En su lugar, nos estamos centrando en la difusión de los primeros auxilios para el estrés emocional y postraumático: TTT. Te invitamos a unirte a nosotros.

Sanar, ¿y después qué?

Cuando llegamos al grupo de mujeres de Kiziguro nos recibió la frustración. Unas semanas antes habíamos realizado una sesión a la sombra de los altos pinos, donde les habíamos enseñado a manejar el estrés traumático y habíamos donado calendarios para difundir TTT.

“¿Cuál es su frustración, no se sienten mejor después del tratamiento?”, les preguntamos.

“Sí, ahora podemos ver con mucha más claridad gracias a la medicina (Tapping para Trauma) que nos dieron la última vez, y nos damos cuenta de que no tenemos adónde ir desde aquí. Somos pobres, vivimos en casas pequeñas con suelo de barro y no tenemos ganado para mantenernos, ¿y ahora qué?”.

Nuestro objetivo siempre ha sido difundir una herramienta de equilibrio emocional y supervivencia que permita y capacite a las personas para seguir adelante en sus vidas. Pero, ¿y si no hay nada hacia donde avanzar?

¿Vacas, cabras o pollos?

Pensamos en donar vacas, pero son animales caros y sensibles que de repente pueden requerir atención veterinaria a un costo bastante elevado, lo que está fuera del alcance de estas mujeres. Entonces nos planteamos donar cabras, que son una apuesta bastante buena en África. Comen de todo y sobreviven con un mínimo de cuidados. Sin embargo, tardan hasta seis meses en empezar a producir ingresos. Estudiamos la posibilidad de donar cabras a grupos de mujeres y que éstas donaran sus crías a otros grupos, para crear un efecto multiplicador. Empezamos a donar pero pronto nos dimos cuenta de que para que este tipo de ayuda funcione hay que estar presente sobre el terreno. Seguir las. Ayudarlas hasta el final. Las gallinas aparecieron en el radar, así como los cerdos, pero



BVES, un centro de rehabilitación en Bukavu, Congo, para niños ex-soldados.

CIENCIA Y EFICACIA

A serene landscape photograph of a calm lake, likely Lake Kivu, with a person in a small boat in the foreground. The background features rolling green hills and mountains under a clear blue sky. The text 'CIENCIA Y EFICACIA' is overlaid in the upper right.

Lago Kivu, entre Ruanda y el Congo.



Peaceful Heart Network inicia estudios para probar los efectos de Tapping.

Ciencia y eficacia

Cuando se trata de intervenciones para mejorar la salud mental, existe una gran diferencia entre los estudios científicos controlados, las teorías y la eficacia en la vida real. Por eso necesitamos los tres, y recopilar constantemente pruebas que puedan conducir a mejores prácticas.

¿Qué es la práctica basada en evidencia?

A menudo nos preguntan si tapping es un tratamiento o terapia basada en evidencia. ¿Qué significa “basada en evidencia”?

A primera vista parece sencillo y evidente: todas las prácticas deben basarse en pruebas científicas para asegurarse de que se utilizan las mejores prácticas, las más eficaces y las menos perjudiciales. Esto significa eliminar las prácticas anticuadas, ineficaces e incluso perjudiciales. Uno de los retos relacionados con estudios científicos es su alto costo y cuando se trata de psicología no son fáciles de evaluar. Es difícil aislar a una persona de todas las demás influencias que afectarán a su estado psicológico.

En Estados Unidos, por ejemplo, el National Repertory of Evidence Based Practices and Procedures (NREPP), la división de la Substance Abuse and Mental Health Administration (SAMHSA) que evalúa modalidades y tratamientos, ha validado oficialmente Tapping (TFT) como una técnica basada en evidencia. En el Reino Unido la autoridad para la Investigación en Salud, NICE, ha aprobado la financiación de la investigación sobre Tapping (EFT) porque ha habido buenos resultados y por lo tanto las autoridades animan a que se hagan más estudios.

Mientras escribimos esto hay más de 100 estudios revisados por pares, 51 de los cuales son ensayos aleatorios controlados (ECA). Esto ofrece una base probatoria para evaluar las afirmaciones y críticas en torno a estos enfoques.

La revisión del psicólogo clínico David Feinstein “Psicología de la energía: Eficacia, velocidad, mecanismos” concluye un creciente conjunto de evidencia que indica que estas intervenciones son rápidas y efectivas para producir resul-

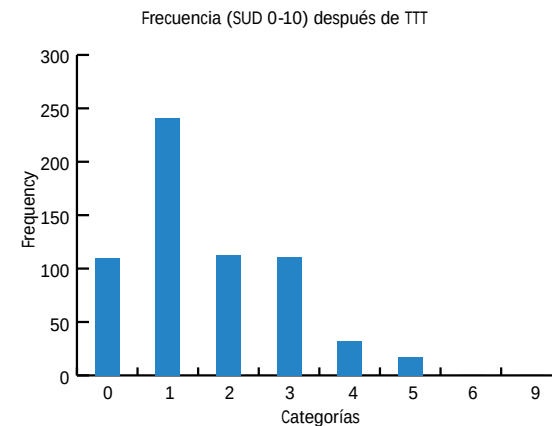
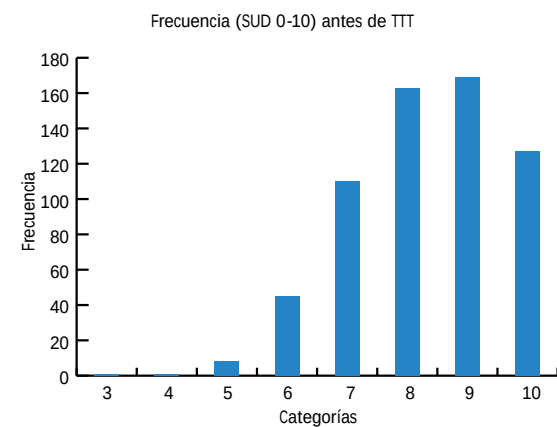
tados beneficiosos en el tratamiento de ansiedad, depresión, TEPT y posiblemente otros trastornos. Esto se considera una buena base probatoria.

Eficacia versus eficiencia

Ambos términos se utilizan para evaluar intervenciones, pero tienen una diferencia importante. La eficacia es la medida en que una intervención hace más bien que mal en circunstancias ideales en un estudio controlado. La eficiencia evalúa si una intervención hace más bien que mal cuando se proporciona en las circunstancias habituales de la práctica de la salud: en la vida real. Dado que nuestro principal objetivo es aliviar estrés y trauma en comunidades vulnerables, nos centramos en la eficiencia y los resultados cualitativos.

Nuestra primera iniciativa fue documentar los resultados en nuestros dos centros de Tapping para Trauma entre 2012 y 2014 en el Congo, que estaban ubicados en zonas muy afectadas en la parte oriental del país, donde la violencia sexual, el abuso y los ataques rebeldes eran rampantes en ese momento, y todavía lo son mientras escribimos esto. Los centros estaban gestionados por el activista local Amani Matabaro y el trabajador social Germando Barathi con asesores locales. Los clientes acudían a que les aplicaran TTT y también aprendían a hacerlo por sí mismos. Además de recibir a los clientes en los centros, los facilitadores de TTT también realizaban actividades de divulgación en escuelas, iglesias y centros de salud.

Estos centros de Tapping para Trauma nos permitieron llevar un registro de los tratamientos y hacer un seguimiento organizado de los efectos. Cuando revisamos la documentación de los casos tratados, obtuvimos resultados prometedores. Más del 85% de los clientes experimentaron una reducción de los síntomas tras una sola sesión. Los clientes daban un valor de intensidad a su



malestar antes y después de la sesión en lo que se denomina Unidades Subjetivas de Malestar 0-10 (SUD), además de aportar un comentario cualitativo.

Las estadísticas de 620 casos en un periodo de 12 meses son las siguientes:

Nuestra segunda iniciativa se llevó a cabo en colaboración con la Dra. Peta Stapleton, también en el Congo. Encontrarás un texto completo sobre esta iniciativa en la página 246.

El tercer estudio lo iniciamos junto con la fundadora y directora de Kitrinos Healthcare, la Dra. Siyana Mahroof Shaffi, en el campo de refugiados de Moria, en Lesbos (Grecia). Medimos la tensión arterial, el pulso y pedimos un nivel de intensidad SUD (con caritas felices) antes y después de la intervención de tapping. También pedimos comentarios a la pregunta: “¿Qué diferencia notas?”.

Se registraron 850 casos entre octubre de 2018 y diciembre de 2019. A partir del material cualitativo hubo una clara satisfacción con el efecto de tapping, así como una disminución del SUD. El estudio demostró una mejora significativa en las puntuaciones de bienestar. Además, TTT tuvo un efecto notable en aquellos con hipertensión arterial severa y resistente que ya estaban tomando múltiples formas de medicación antihipertensiva. Este resultado fue sin precedentes.

En este momento acabamos de obtener la aprobación ética para un cuarto estudio con la psicóloga Dra. Peta Stapleton como investigadora principal. Su objetivo es ofrecer 3 técnicas somáticas diferentes, disponibles en línea, para ayudar a las personas que han experimentado recientemente una situación muy estresante o angustiada en la profesión (por ejemplo, los socorristas) o una reacción traumática en la vida en general. El estudio estará disponible en worldwidestressrelief.org.

Nuestro estudio en el Congo

Junto con la Dra Peta Stapleton de la Universidad Bond en Australia, hemos podido hacer un estudio sobre los efectos de TTT en el este del Congo, que fue publicado en OBM Integrative and Complementary Medicine (2018). El título es el modelo Peaceful Heart de 3 semanas de entrenamiento grupal con la Técnica de Tapping para Trauma (TTT) para la reducción del estrés en jóvenes. Hicimos el estudio en 2016-2017, junto con nuestros colegas el director Murhabazi Namegabe, los trabajadores sociales Germando Barathi y Placide Nkubito, y los psicólogos Aksanti Gaël y Balibuno Barati, en un centro de rehabilitación para jóvenes que han sido reclutados por los grupos armados como niño/as soldado y esclavos sexuales, así como en algunas escuelas regulares en la misma zona afectada por el conflicto.

La Dra. Peta Stapleton relata el proceso::

Como ya se ha indicado a lo largo de este libro, uno de los mayores retos para los procesos de reconciliación y consolidación de la paz tras la guerra y el genocidio es el trauma, o las reacciones de estrés postraumático. La técnica de Tapping para Trauma (TTT), diseñada específicamente para reducir al mínimo las intervenciones verbales, se ha utilizado con éxito en situaciones de grupo sin volver a traumatizar a los miembros de la comunidad.

Se ha enseñado entre otros, a grupos de supervivientes y agresores del genocidio en Ruanda y de la guerra y la violencia de género en el Congo desde 2007. Sin embargo, ningún estudio ha evaluado aún los resultados de un uso regular durante tres semanas y un seguimiento de la posible reversión de los síntomas de estrés y trauma y del índice general de felicidad.

Me entusiasmó que los fundadores de Peaceful Heart Network, Ulf Sandström y Gunilla Hamne, se pusieran en contacto conmigo para supervisar una evaluación de TTT para jóvenes en la República Democrática del Congo. Pudimos investigar si una versión de autoayuda de tres semanas de TTT sería eficaz para reducir el estrés.

En el estudio participaron 77 jóvenes que decidieron asistir al programa. Las edades oscilaban entre los 10 y los 30 años y participaron dos centros. Un grupo incluía a 24 jóvenes de ambos sexos, de entre 14 y 30 años de un centro de rehabilitación donde asistían a la escuela, ellos se seleccionaron a sí mismos para participar en el programa de intervención (n= 48; 68,8%). El Centro de Tránsito y Orientación (Centre de Transit et d'Orientation) de la organización

BVES está destinado a niño/as desmovilizados de las fuerzas y grupos armados de la zona este del Congo. Normalmente, estos jóvenes no tienen padres debido a las condiciones de la guerra.

El segundo grupo incluía a 19 jóvenes de sexo masculino y 10 de sexo femenino de la misma zona de conflicto y condiciones cotidianas estresantes en el instituto de Karhana (n=29; 37,7%). Los jóvenes participaron con el apoyo y la autorización de los responsables de la escuela y con el consentimiento de sus padres.

Todos los jóvenes participaron en una sesión inicial de tratamiento en grupo de dos horas de duración. La sesión de tratamiento abarcó la teoría y los síntomas relacionados con el trauma, la autoaplicación de la técnica de tapping, la instrucción sobre la respiración y el uso de canciones para recordar fácilmente la técnica. Los terapeutas hicieron una demostración y los jóvenes asistentes la aplicaron a sí mismos. A continuación, los participantes practicaron la autoaplicación de tapping bajo supervisión como rutina diaria durante las tres semanas siguientes.

Al final del periodo de tres semanas, se animó a los jóvenes a seguir utilizando la técnica y volvimos a evaluar cómo se encontraban seis meses después.

Lo que más nos interesaba medir era la disminución de los síntomas de experiencias estresantes o traumáticas y el aumento de la felicidad general. También preguntamos a todas las personas implicadas cómo se sentían aprendiendo y utilizando TTT, incluidos los profesores del colegio y los padres, para ver si notaban alguna mejora.

Durante las tres semanas del programa, el grupo de 77 estudiantes indicó una mejora significativa en la felicidad (12,12% de aumento) y una reducción significativa en los síntomas de estrés o trauma (6% de disminución). Después de seis meses, los jóvenes seguían indicando una reducción del 11,4% en sus síntomas de trauma.

También fue alentadora la reacción de otras personas involucradas

La escuela se mostró dispuesta a seguir utilizando TTT como parte del programa en curso, y también observó una disminución del rechazo y el fracaso escolar. “Hemos observado gradualmente una increíble disminución de la violencia y la agresividad en la escuela, tanto por parte de los alumnos como de los profesores. TTT ha facilitado muchas solicitudes de inscripción en nuestra escuela gracias a esta mejora de la relación y a los resultados obtenidos por los

alumnos desde el año pasado, cuando se introdujo TTT en nuestra escuela. Se ha producido una notable disminución de los casos de fracaso y abandono escolar que evaluamos en más de un 63,4%, un récord que ninguna escuela de la zona ha alcanzado nunca. Haremos de TTT una actividad esencial y educativa en nuestra escuela y para nuestros niños a partir del próximo año y lo integraremos en el plan de estudios local como un curso de educación para la vida y la salud en todos los grados y clases. Así se decidió en la reunión del comité técnico y de gestión de la escuela, tras los importantes resultados obtenidos durante la evaluación del impacto.” (Prefecto representante de la escuela)

Un representante de los padres también indicó lo mismo: “Ya sea en la escuela o con la familia, los niños han cambiado significativamente su comportamiento y ya no son esos diablillos que conocíamos hace seis meses, sino más bien angelitos que nos gusta ver y con los que nos gusta convivir. Esta maldición, estos demonios a los que vinculábamos el comportamiento de nuestros alumnos desaparecieron gracias a una simple broma adquirida gratuitamente: no hemos pagado nada ni nos hemos sacrificado, sino que simplemente estamos contentos de ver a nuestros hijos convertirse en estos niños que queríamos.” (Representante de los padres)

Los propios alumnos lo confirmaron: “No era capaz de dormir ni de entrar sola en casa; temía día y noche. Sentía como si me hubiera pasado algo malo, a veces gritaba porque veía cosas que los demás a mi alrededor no veían. Me costaba leer en clase porque podía empezar una página y pasarme más de dos horas sin terminarla ni entender lo que leía, porque mis ideas seguían en otra parte, llevadas lejos por no sé qué. Ahora, no es así. ¡No! Esto ha terminado por completo, me he liberado y actualizado. Fui a ver al pastor y fui a rezar varias veces, pero fue en vano hasta que hice TTT. Para mí, TTT es una comida que tomo todos los días.” (Estudiante, 15 años)

En el centro de rehabilitación, uno de los jóvenes comentó: “Estuve en la cárcel 10 meses con trabajos forzados y sin comer durante semanas. Estuve allí por haber pertenecido a un grupo armado. Como castigo nos hacían limpiar letrinas. No pude dormir durante diez meses después de salir de la cárcel. Al principio tomé TTT como broma y lo hice como un chiste, pero luego el instructor me explicó que es un tratamiento útil que ha ayudado a mucha gente. Lo probé

para comprobarlo. TTT me cambió porque me permitía dormir. Además, si tenía muchos pensamientos en la cabeza, podía hacer TTT para resolverlos. No podía hablar después de estar en la cárcel, ya que estaba en una prisión en mi cabeza, pero con TTT empecé a hablar. Ahora también como mucho más y he crecido de forma sana.” (Niño ex-soldado, 16 años.)

El médico del centro indicó: “Llevo aquí tres meses y en el Centro Uvira como médico y promotor de salud. He visto los traumas aquí y los resultados muy positivos de Tapping para Trauma. Lo hacen dos veces por semana. Cuando vienen del ejército o de la calle, se cierran y no pueden hablar; están estresados y no quieren integrarse. Con estas sesiones de TTT se vuelven alegres y juguetones, con la música y el ejercicio; no es una actividad tan seria para participar. Desde el punto de vista de la ayuda psicosocial y médica hay grandes y beneficiosos resultados en cómo se comportan. Sobre todo los que han tenido insomnio vienen y dicen que son capaces de dormir. TTT no sólo tiene cabida aquí, sino también en la sociedad y en el sistema educativo normal.

Somos víctimas de conflictos en todo el país, por lo que es necesario concienciar a la población organizando seminarios e invitando a personas de diferentes sectores de la sociedad a visitar los hospitales. Por supuesto, también a través de la televisión. En el sistema educativo, TTT debería enseñarse tanto a profesores como a alumnos. Hay muchas cosas que se pueden hacer, como deportes y música, pero al final los niños y las niñas no han cambiado, mientras que con esto [TTT] sí lo han hecho. Es una llave para abrirse”.

(Dr. Olivier Bonane Murhabazi, responsable en atención en salud del centro de rehabilitación BVES)

En general, pudimos demostrar a través de este estudio, que TTT es una técnica de primeros auxilios psicológicos muy útil. Todos los participantes indicaron que el programa era positivo y aceptable para ellos: es importante que una comunidad esté abierta a incluirlo una vez finalizada la investigación. Este comentario final resume el éxito de la investigación: “Acabamos con una forma de vida apreciada por nuestro entorno y envidiada por los compañeros, que incluso atrajo a varios padres a querer matricular a sus hijos en esta escuela... [TTT] tiene la capacidad de sanar a todos los miembros de nuestras comunidades que están gravemente afectados por el trauma post-conflicto y de acabar [con él]. [Deberíamos] hacer de TTT un ejercicio común que todo el mundo pueda adoptar y utilizar”.

Si deseas leer más sobre la investigación sobre tapping, consulta el libro de la Dra. Peta Stapleton The Science Behind Tapping. Parte del estudio se concluyó gracias al apoyo de ACEP, la Asociación para la Psicología Energética Integral. Estamos muy agradecidos.

El enfoque de Peaceful Heart para el estrés postraumático

A lo largo de los años, el trastorno de estrés postraumático (TEPT) se ha considerado un síndrome crónico difícil de tratar, especialmente tras conflictos armados (Bou Khalil 2013). Los dos tratamientos más comunes son la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la medicación. En la TCC se obtienen resultados positivos tras un largo periodo de tratamiento, pero al mismo tiempo existe el riesgo de que se produzca una retraumatización debido a la naturaleza de exposición de la terapia. Con la medicación, se sabe que los síntomas disminuyen temporalmente, a costa de que otras emociones también disminuyan. Al mismo tiempo, la necesidad de manejar los síntomas del estrés postraumático es vital, debido a cómo afecta a la salud personal y a la inclinación suicida, además de estar asociados a una serie de síntomas físicos como dolor musculoesquelético crónico, dolor musculoesquelético crónico, hipertensión, hiperlipidemia, obesidad y enfermedades cardiovasculares. (McFarlane 2010). A largo plazo, afecta a la estabilidad familiar y social.

En Ruanda más de 3 millones de personas sufren síntomas de TEPT (Gishoma et al., 2014). Sentimos la necesidad de dar un paso atrás y considerar una intervención que puede ser administrada con poco entrenamiento en un área o grupo difícil, similar a otra técnica de primeros auxilios. La Técnica de Tapping para Trauma es un desarrollo de la técnica utilizada por el Dr. Carl Johnson para tratar el TEPT en Kosovo 2001 (Johnson, Shala, Sejdijaj, Odell, & Dabishcevi, 2001) cuando se unió a nosotros en Ruanda 2007-2008. Se ha diseñado específicamente para su multiplicación, y nuestra intención es aportar más perspectivas a la ecuación y al debate sobre cómo tratar el TEPT.

Los primeros auxilios psicológicos en algunas de sus formas se consideran una intervención inicial adecuada, pero no cumplen una función terapéutica o preventiva (Litz, Gray et al. 2002). Asimismo, cuando se mencionan los primeros auxilios en el caso de los traumas psicológicos, se centran principalmente en principios de seguridad como la promoción de una sensación de seguridad, la calma, la autoeficacia, la conectividad y la esperanza (Wade, Howard et al. 2013). Proponemos una adición rutinaria de una técnica de reducción de síntomas como TTT, que se puede administrar de igual a igual en áreas y situaciones similares a la de Ruanda. El hecho de que el trastorno de estrés postraumático (TEPT) se considera de larga duración, incluso crónica es algo que queremos desafiar (Hogberg, Pagani et al. 2008).



Peaceful Heart Network inicia estudios para probar los efectos de Tapping.

Según nuestra experiencia, los síntomas persistirán si no se tratan, pero pueden resolverse con la despotenciación de la amígdala, como se ha demostrado en investigaciones (Hong, Song et al. 2009), y esto es lo que algunos estudios señalan que se consigue mediante métodos de exposición sensorial como TTT (Ronald A. Ruden 2005).

Se puede debatir la posibilidad de permitir que los compañeros o civiles, administren primeros auxilios para los síntomas del estrés postraumático. El principal temor en este caso sería que una persona sufriera una abreacción durante el tratamiento. En nuestra experiencia, TTT no genera abreacciones del tipo que requerirían administradores más cualificados. Incluso si se produjera una abreacción en las zonas remotas en cuestión, un método de primeros auxilios como TTT es probablemente el único tratamiento disponible en kilómetros a la redonda.

Consideramos negligente abstenerse de difundir una herramienta como TTT, que ha demostrado un efecto reductor de los síntomas, ya que los síntomas del TEPT, como pesadillas, pensamientos intrusivos, flashbacks y otros que suelen experimentar las personas que sufren TEPT, pueden transferirse a su entorno

inmediato en forma de trauma secundario. Más allá de esto, el TEPT de un miembro de la familia es potencialmente transferible a las generaciones posteriores, interfiriendo en el desarrollo psicológico de los niños. (Klaric, Kvesic et al. 2013).

Hemos optado por ofrecer TTT a todos los miembros de una comunidad en una zona con eventos traumáticos ex juvantibus, lo que significa sin comprobar el diagnóstico de TEPT. Si la mayoría de las personas de una zona afectada han estado expuestas directamente a experiencias traumáticas, es probable que un gran número desarrolle síntomas, con un significado psicosocial significativo, como un posible abuso de sustancias y otros resultados negativos para la salud. (Warner, Warner et al. 2013).

TTT tendrá un efecto e implica muy poco esfuerzo o tiempo y ningún costo. Nos centramos en poder llegar al mayor número posible. Un procedimiento más largo y formal de diagnóstico de sus síntomas sería más exigente para el personal, requeriría más administración y llevaría más tiempo. En algunos casos, también podría ser re-traumatizante.

Nuestros resultados muestran que una sola sesión de primeros auxilios con la Técnica de Tapping para Trauma parece disminuir significativamente los síntomas subjetivos del estrés postraumático. Nuestros resultados y experiencias de trabajo desde 2007 en las mismas zonas afectadas indican que TTT es un enfoque válido para mejorar la salud mental y emocional a nivel de primeros auxilios en zonas de post-conflicto. Invitamos a que se repitan los estudios con una estructura más refinada y a que se haga un seguimiento de los impactos para la salud general de los participantes, ya sea a nivel personal o mediante el seguimiento de los informes policiales y hospitalarios sobre agresiones generales y violencia o suicidio relacionado psicosocialmente. Por un lado, la exposición a la violencia puede provocar síntomas de trastorno postraumático y, por otro, tanto el comportamiento violento como la agresividad son algunos de los síntomas del estrés postraumático. Se podría decir que el estrés postraumático contiene violencia (Begic y Jokic-Begic 2002).

Sugerimos que se realicen más estudios en colaboración con investigadores de varias ciencias: ciencias sociales, atención en salud y atención psicosocial.

Nuestra hipótesis es que la incorporación de la Técnica de Tapping para Trauma en las rutinas diarias como medida preventiva para las personas expuestas a eventos traumáticos es una acción sencilla y rentable que mejorará la

calidad de vida de las personas sometidas al tratamiento.

Referencias

- Begic, D. and N. Jokic-Begic (2002). "Violent behaviour and post-traumatic stress disorder." *Current Opinion in Psychiatry* 15(6): 623-626.
- Bou Khalil, R. (2013). "Where all and nothing is about mental health: beyond posttraumatic stress disorder for displaced Syrians." *Am J Psychiatry* 170(12): 1396-1397.
- Gishoma, Darius, Brackelaire, Jean-Luc, Munyandamutsa, Naasson, Mujawayezu, Jane, Mohand, Achour Ait, & Kayiteshonga, Yvonne. (2014). *Supportive-Expressive Group Therapy for People Experiencing Collective Traumatic Crisis During the Genocide Commemoration Period in Rwanda: Impact and Implications* (Vol. 2).
- Hogberg, G., et al. (2008). "Treatment of post-traumatic stress disorder with eye movement desensitization and reprocessing: Outcome is stable in 35-month follow-up." *Psychiatry Research* 159(1-2): 101-108.
- Hong, I., et al. (2009). "Extinction of cued fear memory involves a distinct form of depotentiation at cortical input synapses onto the lateral amygdala." *Eur J Neurosci* 30(11): 2089-2099.
- Johnson, Carl, Shala, Mustafe, Sejdić, Xhevdet, Odell, Robert, & Dabisevci, Kadengjika. (2001). *Thought Field Therapy—Soothing the bad moments of Kosovo*. *Journal of Clinical Psychology*, 57(10), 1237-1240. doi: 10.1002/jclp.1090
- Klaric, M., et al. (2013). "Secondary traumatisation and systemic traumatic stress." *Psychiatr Danub* 25 Suppl 1: 29-36.
- Litz, B. T., et al. (2002). "Early intervention for trauma: Current status and future directions." *Clinical Psychology-Science and Practice* 9(2): 112-134.
- McFarlane, A. C. (2010). "The long-term costs of traumatic stress: intertwined physical and psychological consequences." *World Psychiatry* 9(1): 3-10.
- Ronald A. Ruden, M., PhD. (2005). "Why Tapping Works A Sense For Healing." (March 2005).
- Wade, D., et al. (2013). "Early response to psychological trauma What GPs can do." *Australian Family Physician* 42(9): 610-614. Warner, C. H., et al. (2013). "Identifying and managing posttraumatic stress disorder." *Am Fam Physician* 88(12): 827-834.

Glosario

Procedimiento 9 Gamut

El procedimiento 9 Gamut (nueve gamut) es una secuencia de movimientos oculares y ejercicios verbales para activar y equilibrar ambos hemisferios del cerebro. Se utiliza en TFT, y como un método separado que utilizamos a veces, pero no como parte del protocolo básico de TTT.

Abreacción

Una abreacción o desbordamiento emocional, es cuando alguien revive una experiencia traumática como si estuviera sucediendo de nuevo; un tipo de catarsis. Hay terapias diseñadas para sanar provocando abreacciones, sin embargo, hasta ahora no hemos visto la necesidad de abreacciones o desbordamiento emocional para sanación de trauma en una sesión de TTT.

Ondas alfa

(ver Patrones de ondas cerebrales)

Adrenalina

La adrenalina es una hormona que producimos en situaciones de mucho estrés o agitación, incluso cuando experimentamos una respuesta de lucha o huida. La adrenalina estimula el ritmo cardíaco, contrae los vasos sanguíneos y dilata las vías respiratorias, todo lo cual aumentará el flujo sanguíneo a nuestros músculos y el oxígeno a nuestros pulmones. Las experiencias prolongadas o intensas de situaciones de lucha o huida que elevan los niveles de adrenalina nos agitarán mental y físicamente hasta que la hormona desaparezca de nuestro organismo. TTT, Do-In, el trabajo físico constructivo y la técnica Blow-Out pueden ayudar a esta nivelación, permitiendo la relajación.

Alergia

Una alergia es una reacción hipersensible del sistema inmunitario. Los síntomas de una reacción alérgica incluyen ojos rojos, picazón, hinchazón, secreción nasal, eczema, urticaria o un ataque de asma. Una sesión con TTT a veces libera o disminuye los síntomas alérgicos. Queda pendiente investigar si esto se debe a que el sistema nervioso se calma, o si tal vez algunas reacciones alérgicas están condicionadas del mismo modo que los síntomas de estrés traumático.

Respiración Alfa Theta

Concentrarse conscientemente en inhalar profundamente utilizando el diafragma, y alargar el tiempo que se mantiene la respiración, y exhalar en proporción al tiempo que se inspira permitirá alcanzar los niveles más lentos de ondas cerebrales alfa y theta, que son ideales para la relajación, la imaginación guiada y la hipnosis. Utilizamos la respiración Alfa-Theta dos veces entre cada ronda de Tapping para Trauma en una sesión completa de TTT.

Receptores AMPA

Los receptores AMPA son sinapsis de la amígdala que participan en el aprendizaje del miedo y se potencian cuando se codifica una experiencia traumática. Permanecen codificados, desencadenando las mismas reacciones de miedo incluso después de que el suceso haya terminado, a menos que se despotencien con una técnica como TTT.

Amígdala

La amígdala es un conjunto de neuronas situado en las profundidades del cerebro, que ha demostrado desempeñar un papel clave en el procesamiento de las emociones. La amígdala forma parte del sistema límbico. En los seres humanos y otros animales, esta estructura cerebral subcortical está relacionada tanto con las respuestas de miedo como con el placer. Se sospecha que trastornos como la ansiedad, el autismo, la depresión, el estrés postraumático y las fobias están relacionados con el funcionamiento de la amígdala. La tesis principal del Dr. Ronald Ruden sobre los tratamientos de exposición sensorial (como TTT o Havening) es que la amígdala se despotencia, y se disuelve el vínculo entre los recuerdos sensoriales de un acontecimiento traumático y las respuestas emocionales y somáticas.

Secuestro de la amígdala

Tenemos una mente que piensa y una mente que siente. La investigación de Joseph Le Douarin recogida por Goleman (1995), afirma "...la arquitectura del cerebro otorga a la amígdala una posición privilegiada como centinela emocional, capaz de secuestrar el cerebro". Este mecanismo de supervivencia nos permite reaccionar ante las cosas antes de que el cerebro racional tenga tiempo de reflexionar. En los animales, la amígdala es capaz de responder en tan sólo doce milésimas de segundo. El "radar" de la amígdala escanea constantemente nuestro entorno en busca de cualquier cosa que pueda hacernos daño, y reacciona en un instante. Una reacción de estrés postraumático es un secuestro de la amígdala, que reacciona ante estímulos similares a la experiencia de codificación, activando los receptores AMPA creados en ese momento.

Ansiedad

La ansiedad es una sensación de miedo, preocupación e inquietud que suele ir acompañada de tensión muscular, inquietud, fatiga y problemas de concentración. La ansiedad es un síntoma común del estrés emocional o postraumático que a menudo se alivia con éxito con TTT.

Sistema nervioso autónomo

El sistema nervioso autónomo (SNA) es un sistema de control que funciona independientemente de la conciencia (de forma autónoma) para controlar las funciones vitales, como la frecuencia cardíaca, la digestión, la respiración, la salivación, la transpiración, la dilatación pupilar, la micción, la excitación sexual y la deglución. El control es compartido con el sistema nervioso somático, que nos proporciona el control voluntario. Las dos subdivisiones principales del SNA son el Sistema nervioso simpático (SNS) o de "lucha o huida" y el Sistema nervioso parasimpático (SNP) o de "descanso y digestión", que actúan en concierto entre sí en todo momento. Descubrimos que el Sistema nervioso autónomo a menudo se re-equilibra después de una sesión de TTT.

Ondas Beta

(ver patrones de Ondas Cerebrales)

Blow Out o Descarga de Adrenalina

Un ejercicio sencillo para liberar adrenalina, cortisol y dióxido de carbono reprimidos tras una situación de tensión, miedo o agresión (respuesta de lucha o huida).

Patrones de ondas cerebrales

Existen cuatro tipos principales de patrones de ondas cerebrales que pueden medirse mediante electroencefalografía (EEG). Ordenados de mayor a menor actividad, son las ondas Beta, Alfa, Theta y Delta. La actividad de las ondas Beta se observa en la conciencia normal de vigilia, incluido el pensamiento ocupado o ansioso. Se cree que estos patrones representan la actividad de la corteza visual en estado de reposo. Las ondas alfa se asocian a la relajación cuando los ojos están abiertos o cerrados pero aún despiertos. Las ondas theta se asocian a ensoñaciones profundas, sueños lúcidos, sueño ligero e hipnosis. Las ondas delta aparecen en el sueño profundo y se cree que participan en la despotenciación de la amígdala con tratamientos de exposición psicosensorial (terapias) como TTT o Havening.

TCC - Terapia cognitivo-conductual

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es un enfoque psicoterapéutico basado en una serie de procedimientos sistemáticos explícitos y orientados a objetivos que se basan en la exposición a los estímulos desencadenantes. Encontramos que TTT es un gran complemento para este tipo de terapia, ya que despotenciará cualquier respuesta que se desencadene.

Niño o niña soldado

En más de veinte países de todo el mundo, los niños están directamente implicados en la guerra. Privados de su infancia y a menudo sometidos a una violencia atroz, se calcula que entre 200.000 y 300.000 niños y niñas sirven como soldados tanto para grupos rebeldes como para las fuerzas gubernamentales en los conflictos armados actuales. (Fuente: Human Rights Watch 2007)

Lenguaje limpio

Método para obtener las metáforas de un cliente e inducir un cambio positivo, desarrollado por David Grove durante más de 30 años, que consiste en un pequeño número de preguntas formuladas específicamente..

Psicología cognitiva

La psicología cognitiva es el estudio de procesos mentales como la capacidad de atención, el uso del lenguaje, la memoria, la percepción, la resolución de problemas, la creatividad y el pensamiento reflexivo.

Trauma complejo

Se habla de trauma complejo cuando los síntomas del estrés postraumático se han desarrollado a lo largo de un periodo de tiempo más prolongado, y no necesariamente por sucesos que estén relacionados entre sí. Los mecanismos y la posibilidad de resolverlos con TTT son los mismos.

Confianza

La confianza es un estado de certeza sobre algo, por ejemplo, que una hipótesis o predicción es correcta o que un curso de acción específico es el mejor o el más eficaz en comparación con otros.

Congruencia

La palabra congruencia viene del latín de “estar juntos” o “en alineación con”. En nuestro contexto queremos decir que una persona es congruente cuando sus pensamientos, comportamientos y sentimientos están alineados con sus creencias fundamentales.

Sin contenido

Trabajar terapéuticamente con un estado o emoción, sin intentar encontrar un evento desencadenante específico o una causa raíz, también se denomina trabajar “libre de contenido”.

Cortisol

El cortisol es una hormona que se libera en respuesta al estrés, para liberar glucosa disponible para el cerebro mediante la generación de energía a partir de las reservas almacenadas. Las actividades de menor prioridad, como el sistema inmunitario, se desvían para reaccionar ante las amenazas inmediatas y sobrevivir a ellas. La secreción prolongada de cortisol debido al estrés puede provocar cambios fisiológicos no deseados.

Estiramiento de la frente

El estiramiento de la frente consiste en colocar los dedos en el centro de la frente de una persona (o de uno mismo) moviéndolos hacia fuera y hacia los lados de la cabeza. El efecto es calmante. A veces se utiliza como parte de la secuencia de TTT.

Ondas Delta (véase Patrones de ondas cerebrales)

Despotenciación

Se cree que el estrés traumático es permanente por el condicionamiento del miedo en forma de potenciación inducida de los receptores AMPA de superficie (AMPA) en las sinapsis excitatorias de la amígdala lateral. Estos receptores actúan como una alarma condicionada para cualquiera de los estímulos presentes en el momento de la potenciación (el acontecimiento traumático). La despotenciación, reversión de la potenciación inducida por el condicionamiento, se ha propuesto como mecanismo celular para la extinción del miedo. Esta es la teoría propuesta para explicar cómo funciona TTT.

Do-In

Un ejercicio japonés de automasaje que energiza el cuerpo, calma el sistema nervioso y ayuda a desarrollar la resiliencia al trauma.

Dopamina

La dopamina es un neurotransmisor que forma parte vital de los centros de recompensa y placer del cerebro y del estado de alerta cognitiva. La dopamina también ayuda a regular el movimiento y las respuestas emocionales. La dopamina no sólo nos permite ser conscientes de las posibles recompensas, sino también actuar para conseguirlas (motivación).

EFT - Técnica de Liberación Emocional

EFT es probablemente la versión más conocida de los métodos de tapping. Fue creada por Gary Craig a finales de los 90 como una versión simplificada de TFT.

EMDR - Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares

La desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR) es una terapia de exposición sensorial desarrollada por Francine Shapiro que utiliza los movimientos oculares como principal entrada sensorial. La EMDR se suele llevar a cabo mediante un protocolo que hace que los pacientes recuerden imágenes angustiosas mientras reciben uno de varios tipos de estímulos sensoriales bilaterales, incluidos movimientos oculares de lado a lado. La EMDR se desarrolló originalmente para tratar a adultos con TEPT. Sin embargo, también se utiliza para tratar otras afecciones y a niños.

Emoción

Una emoción es una declaración de nuestra mente, o alma, sobre algo. Es diferente de un sentimiento, que es notar algo a través de nuestros sentidos - por ejemplo sentir cansancio, hambre, felicidad, presión o calor. Hay teorías que afirman que existen cinco emociones similares en todas las culturas: amor, odio, alegría, pena y miedo. La investigación demuestra que las emociones están implicadas en la cultura, el funcionamiento social, el temperamento, la personalidad, la salud y variables biológicas como las enfermedades físicas. Los sentimientos son indicadores breves, mientras que las emociones son estados de ánimo que pueden durar mucho tiempo. El estrés emocional (odio, pena, miedo) es un ejemplo.

Empoderamiento

En esencia, el empoderamiento consiste en tener o tomar más control sobre todos los aspectos de tu vida. Consideramos la Técnica de Tapping para Trauma como una herramienta de empoderamiento, porque permite a cualquiera, incluso a un niño sin educación formal, tomar el control sobre sus emociones, y ser capaz de ayudar a otros a hacer lo mismo. Pasar de ser una víctima de la violencia que necesita la ayuda de expertos, a ser un superviviente que puede ayudar a otros a sanar, seguir adelante y sobrevivir es realmente empoderador.

Psicología energética

La psicología energética es un término utilizado para incluir EFT, TFT y otros métodos que basan la explicación de su funcionalidad en la relación percibida entre el sistema energético del cuerpo y la mente, tal y como se describe en la medicina tradicional china. El sistema energético suele referirse a los meridianos corporales.

Epinefrina

(véase Adrenalina)

Sentimiento

Un sentimiento es una respuesta a un estímulo sensorial que puede ser real o imaginario. Los sentimientos pueden incluir tanto sensaciones físicas como estados mentales. Por ejemplo, puede sentirse cansado, hiperactivo, nervioso o hambriento. La mayoría de los sentimientos desaparecen cuando se tratan con descanso, seguridad y/o medicación.

Respuesta de lucha o huida

La respuesta de lucha o huida es una reacción biológica automática al estrés agudo que activa una serie de mecanismos vitales y de optimización de la defensa en nuestro sistema cuerpo-mente. La adrenalina (epinefrina), la norepinefrina y el cortisol se liberan en el torrente sanguíneo, lo que provoca un aumento de la circulación y de la energía en determinados sistemas corporales, y una reducción de los menos importantes en ese momento, como el sistema inmunitario y la digestión, que pasan a un modo de mantenimiento. De este modo, la respuesta de lucha o huida nos prepara para la acción extrema.

Primeros auxilios

Una técnica de primeros auxilios suele consistir en técnicas sencillas, y en algunos casos potencialmente vitales, que una persona puede aprender a realizar con un equipo mínimo. Consideramos TTT como una técnica de primeros auxilios para los síntomas del estrés emocional y postraumático.

Flashback

Un flashback es un episodio repentino, normalmente intenso, de revivencia de una experiencia pasada. Es un síntoma común del estrés postraumático.

Desbordamiento emocional

(véase Abreacción)

Corteza frontal

La corteza frontal es la parte de nuestro cerebro donde se localiza el pensamiento lógico, reflexivo y estratégico. Cuando estamos en una situación de estrés extremo, como cuando se activa la respuesta de lucha o huida, esta parte puede apagarse, lo que a veces se denomina “secuestro de la amígdala”. TTT ayudará a volver a encenderla.

Genocidio

Genocidio es un término que designa la destrucción sistemática y deliberada de un grupo étnico, religioso o nacional.

Glutamato

El glutamato es el principal neurotransmisor excitador (creador de acción) en las sinapsis del sistema nervioso central. Es una molécula que se une a los receptores postsinápticos, como los receptores AMPA de la amígdala, que conectarán los estímulos traumáticos con las respuestas emocionales, y que creemos que se despotencian (se desvinculan) en el proceso de aplicación de TTT.

Gorilla Tapping

Lo que llamamos tapping del gorila es aplicar tapping debajo de las clavículas, en toda la parte superior del pecho. Es eficaz para disolver la ansiedad y forma parte de la secuencia TTT. Este procedimiento puede usarse por sí solo para liberar el estrés. También es similar a lo que hacen los gorilas cuando se sienten bien, por eso lo llamamos Tapping del Gorila.

Havening

Havening es una terapia de exposición psicosensoresal para el estrés emocional y postraumático desarrollada por el Dr. Ronald Ruden. Es similar en muchos aspectos al TTT y creemos que la ciencia presentada por el Dr. Ruden se aplica a ambos métodos.

Hipervigilancia

Un estado en el que el cerebro queda “atascado” en el modo de alarma de lucha-huida, fuera de la ventana de tolerancia. Esto se nota en un mayor estado de alerta y reactividad, y es una reacción común después de una experiencia traumática o estrés prolongado. Los síntomas incluyen respiración superficial y rápida, sudoración, miedo y pensamientos persistentes de desastre. Técnicas como TTT, Havening y respiración calmante son formas de solucionar este problema. Ver: Teoría polivagal.

Hipnoterapia

Hiperactivación es un estado en el que el cerebro queda “atascado” en un modo de defensa, fuera de la ventana de tolerancia. Esto se manifiesta en falta de energía, apatía, síntomas de desesperación y desesperanza e incapacidad para actuar. Esto también se llama estado de congelación vagal dorsal. El compromiso social y la respiración activa son formas de prevenir y salir del cierre vagal dorsal. Ver: Teoría polivagal.

Hypo-arousal

Hiperexcitación Un estado en el que el cerebro queda “atascado” en un modo de defensa, fuera de la ventana de tolerancia. Esto se manifiesta en falta de energía, apatía, síntomas de desesperación y desesperanza e incapacidad para actuar. Esto también se llama estado de congelación vagal dorsal. El compromiso social y la respiración activa son formas de prevenir y

salir del cierre vagal dorsal. Ver: Teoría polivagal.

IDP - Internally Displaced Person (persona desplazada internamente)

Interna Las personas desplazadas internamente son personas que se han visto obligadas a huir de sus hogares para evitar los efectos de conflictos armados, situaciones de violencia generalizada, violaciones de derechos humanos, desastres naturales o provocados por el hombre, y que aún no han cruzaron una frontera estatal internacionalmente reconocida, siendo de hecho refugiados en su propio país.

Punto de karate

El primer punto utilizado para hacer tapping en la secuencia TTT, ubicado en el lado de la mano opuesto al pulgar (desde el dedo meñique hasta la muñeca). También conocido como Golpe de karate.

Sistema límbico

El sistema límbico es una parte del cerebro a veces llamada cerebro emocional o de mamífero y el hogar de la amígdala (ver amígdala).

Meditación

La palabra meditación tiene diferentes significados en diferentes situaciones. La meditación se ha practicado durante miles de años como componente de muchas tradiciones religiosas. La meditación suele implicar un esfuerzo por autorregular la mente. La meditación también se utiliza para despejar la mente y problemas de salud, como presión arterial alta, depresión y ansiedad. Hay un elemento meditativo en el TTT y muchas personas entran en trance durante una sesión.

Meridianos

Meridianos Según la medicina tradicional china, existe una red de canales de energía en el cuerpo, llamados meridianos. Se han descrito catorce meridianos principales, conectados y nombrados según su relación con los órganos internos. En los meridianos hay puntos de tratamiento específicos que se utilizan para acupuntura, acupresión, shiatsu y otros tratamientos corporales para problemas somáticos. Hay casi 400 puntos de acupuntura.

Según la medicina china, si se altera el flujo de energía (qi) de una persona, esta puede experimentar enfermedades físicas o emocionales. Cuando se corrija el flujo, la persona comenzará a sanar. De esta teoría han emanado ejercicios como el Tai Chi, el yoga y el qigong. Aunque se ha demostrado que la acupuntura funciona para una serie de problemas y se utiliza en muchos tratamientos médicos, aún no ha sido posible verificar científicamente la existencia de los meridianos. Los puntos de TTT se colocan a lo largo de estos meridianos y se correlacionan con los puntos de acupuntura.

Metáfora

Una metáfora es una comparación figurativa entre una situación u objeto y otra con la intención de transmitir una comprensión de los mecanismos involucrados. La mayor parte de

nuestro aprendizaje es metafórico. El lenguaje limpio es un ejemplo de un método terapéutico centrado en ayudarnos a definir nuestras metáforas y cambiarlas para cambiar nuestra relación con la vida. Muchos de los testimonios después de las sesiones de TTT son metafóricos: “Se levantó una manta”, “Un peso cayó de mis hombros”, “Los ruidos en mi cabeza terminaron”, “Todo se volvió más brillante a mi alrededor”.

Mindfulness

Mindfulness es un programa de reducción del estrés creado por Jon Kabat-Zinn, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts. Se basa en una combinación de meditación, psicología occidental y ciencia. Mindfulness o atención plena ha demostrado ser útil para ayudar a las personas a afrontar el estrés, la ansiedad, el dolor y las enfermedades. Descubrimos que TTT ayuda a las personas a estar más presentes..

Efecto multiplicador

En economía, un multiplicador es un factor de proporcionalidad que mide cuánto puede afectar una variable de partida a una variable de resultado. El efecto multiplicador al que nos referimos en este libro es el de enseñar TTT como método de primeros auxilios a un número (x) de personas que a su vez lo enseñan a un número (y) de personas, provocando que las ondas de sanación se multipliquen por x veces y así sucesivamente.

Neuronas

Una neurona es una célula eléctricamente excitable (también llamada célula nerviosa) que procesa y transmite información a través de señales eléctricas y químicas. Las neuronas son los componentes centrales del sistema nervioso y una parte importante en la codificación y decodificación del estrés traumático.

Neurotransmisores

Los neurotransmisores son las sustancias químicas que comunican información a través de nuestro cerebro y cuerpo. Transmiten señales entre células nerviosas, llamadas neuronas. Por ejemplo, el cerebro utiliza neurotransmisores para indicarle a nuestro corazón que lata, a nuestros pulmones que respiren y a nuestro estómago que digiera. También afectan el estado de ánimo, el sueño, la concentración, el peso y pueden provocar diversos síntomas cuando están desequilibrados. Descubrimos que re-equilibrar el sistema nervioso con TTT afectará positivamente la respiración, el estado de ánimo, el sueño y la concentración. Esto sugiere que también se crea un equilibrio a nivel de neurotransmisores.

Pesadilla

Una pesadilla es un sueño que evoca una respuesta desagradable o no deseada. Este es un síntoma común del estrés postraumático. Mucha gente dice que sus pesadillas cesan después de experimentar TTT.

PNL – Programación Neurolingüística

La programación neurolingüística (PNL) es un enfoque de comunicación, desarrollo personal y

cambio creado por Richard Bandler y John Grinder en la década de 1970. La técnica se basa en la creencia de que existe una conexión entre nuestros procesos neurológicos (“neuro”), nuestro uso del lenguaje (“lingüística”) y nuestros patrones de comportamiento (“programación”).

Nocebo

Nocebo es el efecto negativo sobre la salud de una persona creado por una creencia negativa. Lo contrario de placebo.

Norepinefrina

La norepinefrina (también llamada noradrenalina) es a la vez una hormona y un neurotransmisor, regulado por el sistema nervioso simpático para detener el sangrado, aumentar la frecuencia cardíaca, la presión arterial y el nivel de azúcar en la sangre. Es parte de nuestra respuesta de lucha o huida. Cuando se experimentan síntomas de estrés postraumático, los niveles de norepinefrina aumentan.

Oxitocina

La oxitocina es una hormona típicamente conocida por el efecto que tiene para facilitar el parto, la secreción de leche, la confianza y el apego entre personas. Sin embargo, la oxitocina tiene un papel complejo y está implicada también en las percepciones de miedo y ansiedad. Hay investigaciones que demuestran que el contacto humano ayudará a producir oxitocina. Creemos que puede ser un efecto secundario de TTT, pero se necesitan más estudios.

Palpitación

La palpitación del corazón es un latido cardíaco anormal que va desde latidos saltados hasta un ritmo cardíaco acelerado con mareos o dificultad para respirar como posibles consecuencias. Las palpitaciones pueden ser provocadas por estrés postraumático, ansiedad, pánico, adrenalina, alcohol, nicotina, cafeína, cocaína, anfetaminas y otras drogas, enfermedades o como síntoma de un trastorno de pánico. Durante las palpitaciones, TTT puede resultar muy eficaz.

Sistema Nervioso Parasimpático

El sistema nervioso parasimpático (SNP) es una subdivisión principal del sistema nervioso autónomo (SNA) y domina las funciones de “descansar y digerir” cuando las condiciones no requieren una acción inmediata. El PNS promueve un latido cardíaco más lento, una frecuencia respiratoria más lenta, calma, mayor transpiración y salivación, pupilas más pequeñas, mejor eliminación de desechos y excitación sexual. La mayoría de las acciones del PNS son automáticas. Algunos, como la respiración, funcionan en conjunto con la mente consciente.

Tarjetas de orientación

Las tarjetas orientación son un conjunto de tarjetas de entrenamiento visual inspiradas en PNL que desarrollamos junto con el artista Oseenele Ukan para generar soluciones internas para un reto mediante asociación metafórica, independientemente del idioma o las habilidades de aprendizaje.

De igual a igual

Una red de igual a igual, en términos informáticos, es una arquitectura de red en la que los nodos individuales de la red (llamados iguales) actúan como proveedores y consumidores de recursos, en contraste con un modelo cliente-servidor centralizado, en el que los nodos cliente solicitan acceso a recursos proporcionados por servidores centrales. En este contexto, nos referimos a nuestra forma de enseñar TTT como un modelo de distribución entre iguales.

Fobia

Una fobia es un miedo abrumador a un estímulo que puede no ser peligroso en absoluto. A menudo, una sesión de TTT resolverá una fobia, especialmente si se aplica cuando el miedo fóbico está activado.

Placebo

Placebo es el efecto curativo positivo de una creencia positiva.

Teoría polivagal

La teoría polivagal lleva el nombre de “polus”, que significa muchos, y “vagus”, que significa errante, es el décimo nervio craneal con dos “ramas” que recorren todo el cuerpo; la dorsal y la ventral. Estas dos ramas inervan (sirven) al corazón, los pulmones, el tracto digestivo superior y otros órganos del tórax y el abdomen. La teoría es una herramienta diseñada para trabajar con traumas y conexiones sociales en función de cómo reacciona el sistema nervioso a estímulos que varían desde seguridad hasta peligro.

Cuando el nervio vago dorsal apaga el cuerpo, puede provocarnos inmovilidad o disociación. Además de afectar el corazón y los pulmones, la rama dorsal afecta el funcionamiento del cuerpo debajo del diafragma y participa en problemas digestivos. La rama ventral afecta las funciones corporales por encima del diafragma y sirve a su sistema de participación social.

La neurocepción es un término acuñado por Stephen Porges, el creador de la teoría polivagal. Se refiere a cómo escaneamos constantemente nuestro entorno en busca de señales de seguridad o peligro incluso sin ser conscientes de ello. Es la intuición la que nos advierte si alguien cerca de nosotros puede estar dispuesto a causarnos problemas o hacernos daño. Como respuesta al trauma, podemos detectar peligro donde no lo hay, porque nuestros sentidos se quedan atascados en alerta máxima. Esto es hipervigilancia. También podemos quedar atrapados en un estado de defensa, como congelarse o fracasar, llamado hiperexcitación. La forma de llegar a tu nervio vago es a través de tu cuerpo, con técnicas como, por ejemplo, TTT, Havening o respiración, y por supuesto cualquier otra actividad corporal como ejercicio, danza, yoga, cantando.

Posesión demoníaca

Muchos sistemas de creencias suponen que la posesión demoníaca es la posesión espiritual de un individuo por un ser malévolo, al que se denomina demonio. A veces, en algunas zonas, una persona con síntomas de estrés emocional y postraumático se comportará de una manera que se percibe o se explica como si estuviera poseída por un demonio. Ofrecer una sesión de TTT puede salvarles la vida literalmente, ya que la posesión por demonios suele ser temida y tratada con agresividad.

Crecimiento postraumático

Positive psychological change experienced as a result of the struggle with highly challenging life circumstances. Very often disconnecting the emotional reactions from traumatic memories with a depotentiation method like TTT, will allow for this to take place, making people stronger than before the experiences.

Estrés postraumático

Reacción de estrés que se desencadena o persiste después de que el suceso traumático codificado haya pasado, como si el suceso siguiera ocurriendo. La TTT se basa en aliviar esta reacción.

Psicosensorial

La psicosensorialidad describe nuestra percepción e interpretación mental de los estímulos sensoriales. TTT forma parte de un campo de tratamientos de exposición psicosensorial.

PTSD

El TEPT o Trastorno de Estrés Postraumático es un diagnóstico utilizado para describir una serie de síntomas que pueden aparecer en una persona que ha vivido uno o varios acontecimientos muy estresantes (traumáticos), como accidentes, agresiones sexuales, pérdida de seres queridos o guerras. Los síntomas son muchos e incluyen flashbacks, hiperexcitación, letargo emocional, depresión y ansiedad. Más que un trastorno, lo vemos como una alarma que hay que reiniciar, y por eso lo llamamos estrés postraumático.

Re-traumatization

La retraumatización se produce cuando se refuerza el impacto negativo de un acontecimiento. Esta es una de las razones por las que los formadores de TTT no entran en detalles verbales de las experiencias de un cliente, nunca es necesario.

Resilience

La resiliencia es nuestra capacidad para adaptarnos y reconstruir nuestras vidas después de estar expuestos a situaciones de estrés extremo y tragedia. Es algo que muchos creen que podemos entrenar, y que se desarrolla ante la adversidad. Se encuentra en una combinación de comportamientos, pensamientos y acciones que pueden aprenderse.

Método científico

Una teoría científica es una explicación de algo en la naturaleza y adquirida a través de un método científico. También debe confirmarse de forma repetida mediante experimentos y/u observaciones.

Teoría científica

Una teoría científica es una explicación de algo en la naturaleza y adquirida a través de un método científico. También debe confirmarse de forma repetida mediante experimentos y/u observaciones.

Trauma secundario

El trauma secundario es una forma de estrés postraumático resultante de la exposición a personas traumatizadas o a personas que sufren y que son cercanas en el trabajo o que son amigos o conocidos. Toda persona que trabaje con personas traumatizadas o bajo su influencia/presencia debe ser siempre consciente de este riesgo y tratarse a sí misma y a sus colegas de forma preventiva, con TTT o de otro modo.

Automedicación

Se habla de automedicación cuando una persona utiliza una sustancia o un comportamiento para autoadministrarse un tratamiento para una dolencia física o psicológica a menudo no controlada y no diagnosticada; por ejemplo, beber para escapar de la ansiedad o jugar para aumentar los niveles bajos de dopamina. Recomendamos TTT cuando están presentes las ansias de la sustancia o el comportamiento, o los sentimientos de tener ansias.

Sentidos

Los seres vivos perciben el mundo a través de sus sentidos, como la vista, el oído, el olfato, el gusto, el tacto y el equilibrio/movimiento. Todos los recuerdos se codifican a través de los sentidos. Almacenamos nuestros recuerdos a través de la percepción de un sentido. Puede ser, por ejemplo, la percepción de un olor o una escena y la persona recuerda al instante una situación del pasado. Cada experiencia de los sentidos puede actuar como un desencadenante y ocurre tanto para los recuerdos agradables como para los desagradables. Por lo tanto, si se codifica una experiencia traumática, todos los detalles del momento traumático formarán parte de la memoria, con lo que es posible que un detalle percibido vuelva a desencadenar la experiencia traumática. Las técnicas de despotenciación como TTT desconectarán las respuestas emocionales, permitiendo a la persona tener la percepción de los detalles sin desencadenar la respuesta de estrés.

Sensorial

Un sistema sensorial consta de receptores sensoriales, que son vías neuronales de nuestro sistema nervioso y partes del cerebro involucradas en la percepción sensorial. (ver Sentidos)

Terapia de exposición sensorial

Una terapia de exposición sensorial se basa en a) la exposición a una reacción emocional a un estímulo b) una intervención a través de uno o más de nuestros sistemas sensoriales. (Ver Sensorial).

Serotonina

La serotonina es un neurotransmisor, un tipo de sustancia química que ayuda a transmitir señales de una zona del cerebro a otra. La serotonina influye directa o indirectamente en la mayoría de las células cerebrales. Esto incluye las células cerebrales relacionadas con el estado de ánimo, el deseo y la función sexual, el apetito, el sueño, la memoria y el aprendizaje, la regulación de la temperatura y algunos comportamientos sociales. En cuanto al funcionamiento de nuestro cuerpo, la serotonina también puede afectar al funcionamiento de nuestro sistema cardiovascular (corazón/sangre), los músculos y diversos elementos del sistema endocrino

(hormonal). Aunque existe la creencia generalizada de que una deficiencia de serotonina desempeña un papel en la depresión, no hay forma de medir sus niveles en el cerebro vivo.

Esclavitud sexual

La esclavitud sexual es un delito que incluye actividad sexual forzada. A diferencia del delito de violación, que es un delito consumado, la esclavitud sexual constituye un delito continuado. Tanto la esclavitud sexual como la violación son experiencias traumáticas que pueden provocar síntomas de estrés, incluso muchos años después, a menudo desencadenados por una segunda experiencia traumática, a veces no relacionada.

Somático

La palabra somático procede del griego y significa "del cuerpo", es decir, que se refiere al cuerpo como algo distinto de la mente, el alma o el espíritu. En medicina, la enfermedad somática es una enfermedad corporal, no mental. Cuando una enfermedad del cuerpo proviene de un desequilibrio de la mente, se denomina psiquiátrica o psicósomática. TTT se aplica sobre la sensación o emoción no deseada resultante, llegando tanto al cuerpo como a la mente.

Poema somático

En este contexto nos referimos a un poema que utilizamos como preparación antes de un entrenamiento en grupo de TTT, para asegurarnos de que todo el mundo conecte con los sentidos corporales (olfato, oído, tacto, gusto y vista) relacionados con recuerdos de estrés emocional o traumático..

Estrés

El estrés es la descripción de una respuesta a algo que se percibe como una amenaza para nuestro bienestar. Una respuesta de estrés puede tener efectos físicos, mentales y/o emocionales. En pequeñas dosis, el estrés forma parte de nuestros mecanismos normales de retroalimentación en la vida. Demasiado estrés durante mucho tiempo puede causar problemas médicos como ansiedad, síndrome del intestino irritable (SII), hombros tensos, agresividad y estrés postraumático. Estos síntomas suelen desaparecer con el tiempo como resultado de un par de sesiones clave con TTT.

Subcorteza

La subcorteza es la parte del cerebro que interviene en el control motor y el aprendizaje de habilidades. Tiene tres divisiones principales: el sistema límbico, el tálamo y el hipotálamo. El sistema límbico interviene en la detección y expresión de las emociones, incluida la amígdala para la respuesta de lucha o huida y el hipocampo para el aprendizaje, la risa y los sentimientos positivos. El tálamo es el principal relevo sensorial para todos los sentidos excepto el olfato y el hipotálamo es responsable de la temperatura corporal, el hambre, el comportamiento sexual y la sed.

SUD - Unidades Subjetivas de Angustia

SUD es una escala subjetiva con la cual la persona tratada mide/calibra una respuesta emocional. La escala es de 0-10, donde 0 es ninguna molestia y 10 es la máxima molestia. Se realiza antes y después de las sesiones individuales, para proporcionar retroalimentación tanto a quien facilita como a quien recibe el tratamiento.

Supervivencia

Sobrevivir es permanecer vivo. Todos los seres vivos tienen incorporados sistemas y estrategias de supervivencia. A veces, los mecanismos de supervivencia se “atascan”, lo que obliga a una vigilancia constante. La utilidad de TTT es restablecer este mecanismo para que la supervivencia pueda continuar a un nivel normal.

Sympathetic Nervous System

El sistema nervioso simpático (SNS) forma parte del sistema nervioso autónomo (SNA) y controla funciones corporales involuntarias como la digestión, la respiración, etc. Su acción general es movilizar la respuesta de lucha o huida del organismo. Sin embargo, está constantemente activo a un nivel básico para mantener la homeostasis. El estrés postraumático es una señal de que este sistema está sobreactivado. TTT nos ayuda a restablecerlo a sus niveles normales.

Síntoma

Un síntoma puede definirse como cualquier emoción, desequilibrio o enfermedad que el paciente percibe y considera como una expresión o señal de algo que lo ha causado. Un síntoma difiere de las funciones o percepciones normales de una persona.

Por ejemplo, estornudar puede ser síntoma de estar resfriado, de una reacción alérgica o de haber inhalado polvos de estornudar. En nuestro contexto hablamos de síntomas de estrés emocional o postraumático que incluyen una serie de síntomas: Automedicación, flashbacks, pesadillas, ansiedad, pérdida de esperanza, visión de túnel, etc. La mayoría de estos síntomas pueden atenuarse con una o varias sesiones de TTT.

Sinapsis

En el sistema nervioso, una neurona transmite sus señales químicas y eléctricas a través de una estructura llamada sinapsis. La sinapsis es el medio para crear una conexión de una célula a otra. Los receptores AMPA (ver Receptores AMPA) son sinapsis en la amígdala.

Taoísmo

El taoísmo es una tradición filosófica, ética y religiosa de origen chino. En este contexto, taoísmo denota algo que es a la vez la fuente y la fuerza motriz de todo lo que existe. Encontramos muchos dichos e historias útiles en la tradición del Taoísmo que a veces citamos en los talleres de TTT.

TAT - Técnica de acupresión Tapas

TAT es un método para tratar los síntomas de trauma manteniendo una mano en la parte posterior de la cabeza y la otra mano en la frente (alternativamente colocando tres dedos en puntos de acupuntura específicos alrededor de la parte superior de la nariz).

TFT - Terapia de Campo Mental

TFT fue el primer método que utilizó el tapping para sanar los síntomas del estrés emocional. Fue creado por el Dr. Roger Callahan a principios de la década de 1980. TTT puede describirse en relación con TFT como una versión no verbal de primeros auxilios que se basa en un conjunto diferente de presuposiciones sobre los mecanismos implicados.

Trauma psicológico

El trauma psicológico es un reflejo condicionante en nuestra mente que se forma como resultado de un acontecimiento gravemente angustiante con una importancia para nosotros, del que percibimos que no había escapatoria o solución en ese momento.

TTT - Técnica de Tapping para Trauma

Una técnica de exposición sensorial de primeros auxilios para aliviar los síntomas del estrés emocional y postraumático que está optimizada para propagarse por multiplicación.

Canción TTT

TTT puede enseñarse y aplicarse en forma de canción, lo que resulta muy eficaz con grupos grandes.

Visión de túnel

Pérdida de la visión periférica que da lugar a un campo de visión en forma de túnel, a menudo debido a una reacción de estrés en el sistema nervioso autónomo. La visión de túnel es un síntoma que puede desaparecer tras una sesión de TTT.

Trauma Vicario (Ver Trauma Secundario)

Ventana de tolerancia

Cuando estás dentro de tu ventana de tolerancia afectiva, tu cerebro y tu sistema nervioso autónomo están en equilibrio, no hay amenaza para tu seguridad y tu mente estará juguetona, resolutive y social. Cuando te sales de tu ventana de tolerancia, puedes quedarte atrapado en la hipervigilancia o la hiperactivación.

Index

Blow-out o Descarga de adrenalina	200	Compasión	175	FDA	182	Sistema límbico	252
Después de una sesión	52	Trauma complejo	144	Miedo	157	Mentalidades limitantes	171
Modo de alarma	139	Componentes de este libro	19	Sentirse vacío	54	Manifiesto	214
Alcohol	157	Problemas de concentración	157	Sentirse débil	157	Terapia de masaje	75
Alergias	145	Congruencia	44	Luchar, huir, congelarse o desmayarse	140	Medicación	181
Respiración Alfa-Theta	192	Libre de contenido	249	Bombero	119	Medicina	157
Receptores AMPA	247	Crisis de Corona	127	Personal de emergencia	119	Meditar	179
Secuestro de la amígdala	145	Cortisol	249	Flashbacks	157	Problemas de memoria	157
Secuestro de la amígdala	247	Estiramiento de la frente	187	Corteza frontal	251	Meridianos	253
Ira	157	Horario diario	115	Genocidio en Ruanda	228	Metáforas	80
Ansiedad	157	Estrés diario	141	Certificarse	5	Mindfulness	182
App: Autoayuda para el trauma	222	Baile	101	Dar crédito a la curación	214	Mentalidad de supervivencia	169
Caída del brazo	51	Atrévete a fracasar	214	Glutamato	252	Tensión muscular	157
Sistema nervioso autónomo	247	Decodificación de modelos	149	Gorila Tapping	190	Pruebas musculares	28
Evitar lugares concretos	157	Demonios	166	Grupos	89	Náuseas	53
Evitar situaciones concretas	157	Odontología	75	Gunilla Hamne	11	Neocórtex	148
Equilibrando el cerebro	194	Depotenciación	249	Havening	188	Vías neurológicas	148
Mojar la cama	157	Problemas digestivos	157	Dolor de cabeza	53, 157	Neuronas	254
Comportamientos	151	Asistencia a Desastres	127	Contención de la cabeza	191	Neurotransmisores	254
Centrarse	44	Desconexión	157	La sanación es posible	169, 214	Pesadillas	157
Blow-Out (Descarga de adrenalina)	200	Automasaje Do-In	198	Palpitaciones	157	PNL	183
Cuerpo-mente	182	Dopamina	250	Cómo utilizar este libro	5	Nocebo	254
Técnicas corporales	186	Dra. Peta Stapleton	238	Hipertensión	157	Norepinefrina	254
Patrones de ondas cerebrales	248	Problemas de drogas	157	Hipervigilancia	157	Sin sufrimiento	50
Respiración	141	Durante una sesión	75	Hipnoterapia	74	Ofrecer, no insistir	214
Ejercicios de respiración	192	Aliviar el sufrimiento	227	IDP	253	Pulsera naranja	225
Problemas respiratorios	157	Comer con inteligencia	180	IEMT	182	Exagerar	157
Cubo de resiliencia	141	Efectividad	235	Ikirezi	82	Oxitocina	255
Calendario	220	Eficacia	236	Ilustración	221	Palpitaciones	157
TCC (Terapia cognitivo-conductual)	248	Eficiencia	236	Imán Ashafa	216	Paramédico	119
Facilitador certificado	77	EMDR	182	Imposibilidad de escapar	147	Parasimpático	255
Niños	61	Emociones	151	Inestabilidad	157	Comparte	214
Niños como armas	161	Empatía	175	Manuales de instrucciones	221	Pastor John	116
Medicina china	149	Empoderamiento	250	Irritación	157	Pastor Wuye	216
Dolor crónico	157	Codificación y decodificación	147	Aislamiento	157	Tarjetas de Orientación	202
Ciudad de la Alegría	103	Evaluar antes y después	46	Depende	214	Paxil	182
Lenguaje limpio	183	Práctica basada en evidencia	235	Punto de kárate	252	De igual a igual	256
Código ético	77	Ejercicio	179	Parto	75	Síntomas persistentes	156
Psicología cognitiva	248	Movimientos oculares	28	Barreras lingüísticas	47	Significado personal	147
Comunidades en llamas	127	Ojos abiertos o cerrados	45	Risas o lágrimas	52	Fobias	145

Placebo	256	Serotonina	258
Agente de policía	119	Esclavitud sexual	258
Intenciones positivas	152	Abuso sexual	158
Tapping positivo	177	Comportamiento sexual	157
Posesión	166	Temblores	53
Cartel	220	Vergüenza	47, 158
Crecimiento postraumático	172	Trauma por un suceso único	144
Postura de poder	201	Skype	66
Embarazo	75	Somnolencia	53
Material impreso	220	Problemas para dormir	157
Prisiones	117	Bola de nieve de estrés	144
Privacidad	47	Somático	258
Trauma psicológico	260	Poema somático	99
Psicosensorial	256	Canción	101
Enfoques psicoterapéuticos	181	Operador SOS	119
PTB: Pase el globo	195	ISRS	182
TEPT	256	Lanzador de estrellas de mar	86
Tratamientos para TEPT	181	Dolor de estómago	157
Qigong	183	Estrés y traumatismo	139
Códigos QR	5	Síntomas del estrés	156
Alivio rápido del estrés	193	Estudio en el Congo	238
Campo de refugiados	131	Subcorteza	259
Modo de relajación	141	SUD 0-10	259
Revivir el pasado	157	Suicidio	157
Resiliencia	147	Supervivencia	259
Resiliencia	178	Sudoración	53
Re-Traumatización	144	Sistema nervioso simpático	259
Venganza	157	Simpatía	175
Edición revisada	7	Síntoma	260
La seguridad ante todo	214	Sinapsis	260
Escuela	120	Quítate los zapatos	214
Ciencia	235	Terapias de conversación	74
La ciencia detrás de tapping	149	Taoísmo	260
Método científico	257	Hacer tapping a alguien	58
Teoría científica	257	TAS: Té y una sonrisa	197
Trauma secundario	257	TAT	191
Autolesiones	157	Tálamo-amígdala-córtex	148
Autolesión	188	El diamante que llevas dentro	82
Automedicación	157	¿Y después qué?	230
Tapping para sí mismo	38	Terapia del Campo Mental (TFT)	194
Sentidos	257	Pensamientos	151
Terapia de exposición sensorial	258	Supervivientes de tornados	129

Transferibilidad	114
Técnica de Tapping para Trauma	37
Estrés traumático	142
Estrés traumático	24
TRE	182
Síntomas desencadenados	156
Confianza	159
Problemas de confianza	157
Confiar en la técnica	214
Canción TTT	105
Visión de túnel	261
Dos barcos que pasan	45
Ulf Sandström	15
Cambio poco claro	53
Inseguro	157
Primeros auxilios verbales™	204
Trauma vicario	261
Vídeo	219
Visión	211

Libros de referencia e inspiración

A long way gone, Ishmael Beah, Harper Perennial, 2008

A Time for New Dreams, Ben Okri, Rider, 2011

Awareness, The Perils and Opportunities of Reality, Anthony de Mello, Image Books, Doubleday, 1992

Black Swan: The Impact of the Highly Improbable, Nassim Nicholas Taleb, Random House Trade, 2010

Clean Language, Judy Rees, Wendy Sullivan, Crown House Publishing, 2008

Dancing in the Glory of Monsters, Jason Stearns, PublicAffairs, 2012

David vs Goliath: Underdogs, Misfits, and the Art of Battling Giants, Malcolm Gladwell, Little, Brown & Company Hachette Book Group, 2013

Energy Medicine: How to use Your Body Energies for Optimum Health and Vitality, Donna Eden and David Feinstein, Piatkus Books, 2008

Energy Tapping for Trauma, Fred Gallo, New Harbinger Publications, 2007

Everything you need to know to feel Go(o)d, Candace Pert, Hay House Inc, 2007

Feeding your Demons, Tsultrim Allione, Hay House UK Ltd, 2009

Four Hour Work Week, Timothy Ferris, Vermilion, 2011

Getting Past Your Past – Take Control of Your Life With Self-Help Techniques from EMDR, Francine Shapiro, Rodale Incorporated, 2013

Healing Trauma, Peter Levine, Sounds True, 2008

Indian Handbook of Hypnotherapy, Drs Bhaskar and Rajni Vyas, Concept Publishing, 2009

King Leopold's Ghost, Adam Hochschild, Mariner Books, 1998

Managing Groups – The Inside Track from Good to Great, Michael Grinder, Michael Grinder & Associates, 2008

Man's search for Meaning, Victor E. Frankl, Ebury Publishing, 2008

Mapping The Mind, Rita Carter, Phoenix, 2010

Mindfulness Meditation for Everyday Life, Jon Kabat Zinn, Piatkus, Judy Publishers, 1994

Missbruk, trauma och samsjuklighet: bemöta och behandla, Stefan Sandström, Gothia 2019

Molecules of Emotion – Why you feel the Way you feel, Candace Pert, Scribner Book Company, 1999

Peace is Every Step, Thich Nhat Hanh, Bantam Books, 1992

Stop The Nightmares of Trauma: Thought Field Therapy, the Power Therapy for the 21st Century, Roger Callahan, 2000

Sway: The Irresistable Pull of Irrational Behaviour, Ori & Brom Brafman, Broadway Business, 2009

Tao Teh King, Lao zi, translation by Aleister Crowley, Askin Publishers, 1976

Tapping the Healer Within, Roger Callahan, McGraw-Hill Contemporary, 2002

The Antelope's Strategy: Living in Rwanda After the Genocide, Jean Hatzfeld, Picador, 2010

The Big Book of NLP Techniques, Shlomo Vaknin, 2008

The Biology of Belief – Unleashing the Power of Counsciousness, Matter & Miracles, Bruce Lipton, Hay House Inc, 2011

Heart of Darkness, Joseph Conrad, 1899

Tattoos on the Heart – The Power of Boundless Compassion, Gregory Boyle, Free Press, 2011

The Body Keeps the Score, Bessel van del Kolk, Penguin Books Ltd, 2015

The Healing Wisdom of Africa, Malidoma Patrice Somé, Tarcher, 1999

The Logic of Life, Tim Harford, Abacus, 2009

The Long Road Turns to Joy, Thich Nhat Hanh, Full Circle, 1996

The Origins of Neurolinguistic Programming, edited by John Grinder, Frank Pucelik, Crown House Publishing Ltd, 2013

The Power of Now, Eckhart Tolle, Hodder Paperback, 2005

The Promise of Energy Psychology, David Feinstein, Donna Eden, Gary Craig, Tarcher/Penguin, 2005

The Rainbow Machine, Andrew Austin, Real People Press, 2007

The Science of Tapping, Dr Peta Stapleton, 2019

The Survivors Club, Ben Sherwood, Hachette UK, 2009

The Way to Happiness, Dalai Lama and Howard C. Cutler, 1998

The Wisdom of no Escape and the Path of Loving Kindness, Pema Chödrön, Shambala Classics, 1992

Waking the Tiger, Healing Trauma, Dr. Peter Levine, North Atlantic Books, 1997

We wish to inform you that tomorrow we will be killed with our families, Philip Gourevitch, Picador, 2000

What is the What, Dave Eggers, McSweeney's, 2007

When the Past is Always Present – Emotional Traumatization, Causes and Cures, Dr. Ronald A. Ruden, Taylor & Francis, 2010

Where There is No Doctor – A Village Care Handbook, David Werner, Carol Thuman, Jane Maxwell, Macmillan Education Ltd, Edition of 1993



Gunilla Hamne en un trineo tirado por perros. Norte de Suecia.

Voces sobre este libro

Bert Fellows, MA
Director Emeritus, Psychological Services
Pain Management Center of Paducah, USA

Lo que Gunilla y Ulf han hecho magistralmente a lo largo de sus años de experiencia práctica con los casos más complejos de estrés postraumático es perfeccionar varias técnicas de tapping hasta convertirlas en una revolucionaria técnica de intervención de primeros auxilios que aporta esperanza a los desesperanzados y autoempoderamiento a los indefensos. La han denominado Técnica de Tapping para Trauma (TTT), una técnica de primeros auxilios emocionales que es, por un lado, tan asombrosamente sencilla, directa y versátil y, por otro, tan poderosa y eficaz como para liberar incluso al individuo más traumatizado de su sufrimiento y desesperación, a veces en una sola sesión de 15-25 minutos y, a veces, milagrosamente, en incluso menos minutos.

Estos resultados espectacularmente consistentes desafían todas las expectativas de la mentalidad racional, lógica y tradicional que grita: “¡Imposible! Pero los resultados de Ulf y Gunilla dicen lo contrario y afirman que estos resultados no sólo son posibles, sino probables. Esto recuerda sobre la creencia de que era imposible correr una milla en menos de cuatro minutos hasta que Roger Bannister llegó en 1954 y corrió por primera vez una milla en menos de cuatro minutos. Desde que se rompió esa barrera, correr la milla en menos de cuatro minutos se ha convertido en algo habitual. Del mismo modo, la reparación rápida de los traumas graves se convertirá en algo habitual a medida que el mundo sea consciente de que se ha derribado la barrera de la imposibilidad de aliviar los traumas de forma rápida y permanente, y TTT ha estado a la vanguardia de esta evolución.

Es más, han hecho hincapié y demostrado la capacidad de enseñanza de TTT a través de intervenciones en grupo de tal forma que se saltan las barreras culturales y lingüísticas y se comunica repetidamente a su público que les están enseñando a ayudarse a sí mismos, los cuales una vez entrenados ya no necesitan a los profesores. Su lenguaje habla siempre de autocapacitación, autosuficiencia y autoeficacia, y siempre lo transmiten con ingenio y buen humor incluso en las situaciones más graves.

TTT es una hermosa técnica estructurada de forma firme y sencilla, pero que no se rige por ninguna norma de procedimiento rígida y dogmática. Más bien, se deja llevar por las circunstancias para estar compasivamente presente y más preocupado por honrar al individuo que por cualquier objetivo estricto de tratamiento. Es un maravilloso ejemplo de flexibilidad adaptativa y creativa. El resultado es un autoempoderamiento de primer orden, como demuestran las numerosas y conmovedoras historias de superación de traumas.

En este mundo tan complicado y estresado, necesitamos herramientas sencillas de autogestión que nos ofrezcan soluciones. La inmensa mayoría de nosotros siempre estamos buscando esas herramientas para mejorar nuestras vidas, pero estamos tan ocupados que sólo queremos las más avanzadas, eficaces, probadas, demostradas, fáciles de aprender, rápidas, portátiles y asequibles. Debido a que vivimos en la era de la información, estamos inundados de ofertas de este tipo de herramientas que se nos anuncian incesantemente desde todas las direcciones y el reto se convierte en tamizar la arena en busca de pepitas de oro. TTT es una de esas pepitas.

Si eres una o un trabajador social, psicólogo, psiquiatra, consejero de salud mental u otro proveedor de salud y servicios humanos que trabaja para una organización gubernamental o privada, o si deseas utilizar esta técnica como voluntario para ayudar a cualquier persona necesitada y dispuesta, encontrarás TTT como una herramienta útil, eficaz y fácil de aprender, y práctica. Incluso puedes utilizarla para ti misma/o y ese es probablemente el punto de partida más importante para que vivas por experiencia propia lo mágico que puede llegar a ser. Si necesitas un poco más de lo que contiene el libro, no te preocupes, ya que el sitio web de The Peaceful Heart Network tiene mucha información adicional, incluidos enlaces a demostraciones en YouTube y otros recursos.

Si estás buscando una herramienta que te cambie la vida, que sea sencilla, que tenga unos requisitos mínimos, que sea fácilmente transferible con una barrera lingüística/cultural mínima o nula, que se multiplique fácilmente a través de sesiones en grupo y programas de formación, que enfatice el auto-empoderam-

iento, entonces la Técnica Trauma Tapping es para ti y este libro es tu acceso a ella.

Empieza aquí y comienza el viaje. No te arrepentirás de haberlo hecho.

John Grinder

Co-creador de la Programación Neuro-Lingüística

Experimentar la violencia de la guerra es espeluznante. Y como muchas personas pueden atestiguar, estas experiencias a menudo persisten, arrastrando al superviviente fuera de su presente y volviendo a revivir lo que sobrevivió. Vivir en el pasado, volver a experimentar lo que sufrieron, significa que su experiencia presente se filtra a través de la reactivación inconsciente de sus derrotas pasadas. Deben hacer un gran esfuerzo para dejar atrás ese pasado y avanzar con gracia y fuerza hacia un futuro que ellos mismos elijan y diseñen.

Están atrapados en la jaula de su propia historia personal: su experiencia cotidiana distorsionada a través del prisma de su pasado, dañada por cosas que no eligieron. Sobrevivieron a los horrores de la guerra y ahora se encuentran prisioneros de los recuerdos de lo que consiguieron vivir.

La cuestión es cómo ayudar a estas personas a liberarse de estas experiencias recurrentes que dominan sus vivencias postraumáticas. Afortunadamente, hay muchas opciones para hacerlo: muchos modelos de intervención que han funcionado bien pueden ofrecer la ayuda que estas personas buscan. Desgraciadamente, las personas bien formadas en la aplicación de estos patrones de intervención no suelen estar disponibles precisamente para las personas que más los necesitan.

He sido testigo del trabajo de Gunilla Hamne y su colega Ulf Sandström en demostraciones de sus protocolos de tapping, uno de los muchos patrones de intervención que se ofrecen para llevar a cabo dicho trabajo. He recibido de ellos y de otros, informes muy positivos de su trabajo en diferentes partes del mundo, y especialmente en África, lugares que han sufrido guerras genocidas.

Estos informes me llevan a respaldar el trabajo que ellos y sus colegas están realizando. Su labor ha influido positivamente en la vida de muchas personas. Y sensibles a las diferencias culturales entre su cultura de origen (escandinava) y las diversas culturas de las distintas partes de África, han desarrollado junto con sus colegas africanos algunas formas de intervención (ritmo, movimiento y canto) que apoyan e intensifican la metodología de tapping que aplican. Respeto profundamente su compromiso y sus intenciones más positivas para aliviar a la población de África de los estragos de las guerras y traumas recientes.

Carl Johnson, PhD

Todos los días ocurren sucesos horripilantes. Algunos son causados por los poderes de la naturaleza; muchos son accidentales; pero muchos se deben a las debilidades de la humanidad, y son violentos. Quienes experimentan un suceso traumático pueden quedar mentalmente congelados en él, incapaces de funcionar plenamente en el presente. Sufren un trastorno de estrés postraumático [TEPT]. La conciencia del yo interior se restringe. El acceso al espíritu está bloqueado por una obsesión continua con el pasado y por los esfuerzos que consumen energía para hacer frente a la angustia.

La dirección expresiva de la persona con TEPT viene determinada en gran medida por el núcleo emocional del trastorno. Por desgracia, su principal componente es la rabia. Al trabajar en zonas devastadas por el ser humano, me ha sorprendido la prevalencia de personas llenas de rabia y dispuestas a actuar en consecuencia. La intensidad de la emoción, e incluso su origen, puede ser en gran medida inconsciente. Las manifestaciones conductuales, por tanto, suelen ser descargas irracionales de esta rabia abrumadora o reacciones exageradas ante situaciones que, comprensiblemente, resultan algo molestas. Las organizaciones criminales y terroristas buscan los servicios de víctimas del TEPT, algunos de los cuales son reclutas fervientes.

Curiosamente, muchos de los afectados no han experimentado personalmente el suceso traumático que parece controlarlos, habiendo heredado su síndrome de TEPT de quienes sí lo hicieron. Están influidos por algo que no pueden identificar ni comprender, y actúan en consecuencia por instinto.

Hablo aquí de la relación causa-efecto del sufrimiento traumático y la violencia. Proviene de muchas fuentes y direcciones. A menudo no se alivia, y a medida que aumenta la incidencia del TEPT no aliviado en el mundo, la guerra se hace más probable. Todo el mundo está en peligro y hay que encontrar soluciones.

Hay esperanza. He sido testigo de milagros de sanación durante mi trabajo con pacientes de TEPT: en Kosovo, Ruanda y la República Democrática del Congo; con la nación zulú de Sudáfrica; y con veteranos de guerra estadounidenses. Desde el momento de la sanación, comenzaba una alteración de la personalidad que cambiaba la vida. Por ejemplo, hombres que habían intimidado a sus esposas e hijos durante años se convertían en miembros amables y cariñosos de sus familias. Un hombre que añoraba los días de guerrilla se convertía en un

trabajador por la paz. Y personas que habían sido despreciadas y evitadas por ser sistemáticamente desagradables acababan ganándose comentarios positivos de sus críticos. El tratamiento y la sanación no inyectaron amor en estas personas. El espíritu amoroso estaba ahí desde el principio, oscurecido por el estrés presente de los acontecimientos pasados.

Habiendo observado innumerables casos de este tipo de sanación, estaba convencido de que Dios traería una paz duradera a muchas áreas de inestabilidad una vez que él encontrara suficientes sanadores que pudiera emplear para hacer el trabajo. Me di cuenta de que mi método preferido y preciso [los diagnósticos de la Terapia del Campo Mental de Callahan] no podía llegar a las multitudes con un formato de tratamiento individual. Esperaba que surgiera alguien capaz de organizar y desarrollar un programa de este tipo que aliviara el trauma a gran escala.

Gunilla Hamne se puso en contacto conmigo en 2006 y pronto estábamos trabajando juntos en Ruanda, tratando a supervivientes del genocidio de 1994. Algunos ruandeses, ocultos en escondites, presenciaron realmente los asesinatos a machetazos de sus familiares y amigos. Los que vivieron, incluidos los que habían sido descuartizados y dados por muertos, han sufrido inmensamente con la culpa del superviviente. Obviamente, el problema central de esta población es un asunto conmovedoramente delicado. Para que se confíe en un consejero y se le permita intervenir, es absolutamente necesario un enfoque delicadamente cuidadoso que revele una compasión sincera. Gunilla Hamne, quien se interesa mucho, supo ganarse la confianza de la población. Mis conversaciones con Ulf Sandström me convencen de que él también se interesa profundamente. Gunilla y Ulf son personas motivadas y comparten una visión. Sus intenciones son maravillosas y su integridad está fuera de toda duda.

Gunilla y yo tratamos individualmente a los supervivientes ruandeses con Terapia de Campo del Pensamiento avanzada. Cuando los primeros 150 individuos alcanzaron sus objetivos de sanación, se registraron todas las secuencias de tratamiento que habían sido necesarias, luego se analizaron y se colocaron en un algoritmo de tratamiento bastante largo escrito para esa población de pacientes. Ese algoritmo tuvo mucho éxito en Ruanda, e incluso en los países africanos vecinos.

TTT se ha diseñado de forma diferente, en respuesta a requisitos pragmáticos. Dado el gran número de personas necesarias para llegar a las masas de personas traumatizadas, era necesario seleccionar un tratamiento que fuera fácil de recordar y administrar por estos trabajadores, muchos de los cuales son niños.

Y, como estás a punto de descubrir en este libro, las cosas han salido muy bien para TTT. Creo que disfrutarán este libro y espero que se unan a mí en aplaudir a Gunilla Hamne y Ulf Sandström por sus esfuerzos para proporcionar ayuda a gran escala. Aquí hay una superestructura sólida, y creo que esta podrá apoyar un programa evolutivo y eficaz para encontrar la paz en la Tierra.

El altruismo es abundancia: la abundancia no tiene fronteras. Saludo a los descubridores de la Técnica de Tapping para Trauma.

Dr. Rajni y Dr. Bhaskar Vyas

Ginecólogo y cirujano, investigadores de células madre, hipnoterapeutas, India

Este libro es una lectura obligada para todo aquel que sienta compasión por las personas que se encuentran en condiciones inestables a causa de desastres naturales o provocados por el ser humano. Está generado a partir de muchos años de experiencia pragmática en esta área temática que nuestro traumatizado mundo necesita hoy en día. Este conjunto de herramientas es versátil, fácil de usar y realista. Puede ser utilizado por profesionales de la paz, líderes religiosos y agentes locales estatales y no estatales por igual. En mi calidad de gestor de paz, considero que las técnicas de este libro son impactantes y transformadoras.

Pastor Dr. James Movei Wuye e Imán Dr. Muhammad Nurayn Ashafa
Directores Ejecutivos, Centro de Mediación Interreligiosa, Nigeria

La herida interior es con frecuencia un factor que sostiene el conflicto. Este libro es, por tanto, una lectura importante no sólo para quienes trabajan en el alivio de traumas, sino también para quienes trabajan en la transformación de conflictos.

Dr. Alan Channer

Productor de documentales especializado en consolidación de paz y reconciliación, Reino Unido / Kenia

Las características más notables del material presentado en este libro son la facilidad con la que se puede enseñar y aprender la Técnica de Tapping para Trauma (TTT) y su poder para sanar. Este libro está repleto de ejemplos conmovedores de personas que se han sanado a sí mismas de acontecimientos horribles de su pasado. Es inspirador leer cómo Hamne y Sandström, utili-

zando TTT, llevan la sanación a diferentes zonas devastadas por la guerra y la crueldad. También describen la aplicación de este método a grandes grupos, convirtiéndolo en una herramienta eficaz, culturalmente neutral e independiente del idioma. Este libro es un regalo para el mundo, debería ser leído y aplicado dondequiera que haya sufrimiento.

Ronald Ruden MD, PhD

Creador de las técnicas de Havening, EE.UU.

Este libro es realmente interesante. El lenguaje transfiere calidez humana. El contenido es realista y al mismo tiempo muy profesional. Por mi propia experiencia como pedagoga social que utiliza TTT, conozco la atmósfera de calma que aparece después de una sesión de TTT cuando la gente encuentra paz mental. Por eso es significativo e importante fomentar la difusión de este método.

Andrea Slotte-Wikström

Pedagoga social, Finlandia

Hay demasiados lugares y situaciones en los que las personas han presenciado y experimentado una crueldad y un dolor indecibles. Donde el trauma deja cicatrices en la vida que parecen durar para siempre. ¿Y si pudiéramos “contar” con nuestros dedos para que nos devolvieran la integridad, liberaran los malos recuerdos y nos devolvieran la vida y el espíritu?

¿Podrían disolverse o mejorarse los traumas de forma tan sencilla? ¿Con tapping y a veces añadiendo el canto, uno a uno, en grupos y en cualquier lugar, incluso -como verás- en un tren entre paradas?

Este libro tiene en sus manos un secreto para la sanación. Lleno de instrucciones, experiencias personales, la ciencia que hay detrás, comparte la alegre sencillez con la que TTT levanta el dolor como una brisa mágica y permite la recuperación y la renovación.

Entra en el mundo TTT y mira lo que tantos están aprendiendo y experimentando. Acércalo a tu corazón y léelo. Tu espíritu, y aquellos con los que lo compartas, se alegrarán de que lo hayas hecho.

Judith Simon Prager, PhD

Co-desarrolladora de Primeros Auxilios Verbales



Eugénie Mukamazimpaka
en Kiziguro, Ruanda,
organizadora de grupos
de mujeres.

Agradecimientos

Este libro está dedicado a los supervivientes de actos inimaginables de guerra, genocidio y angustia emocional de todo tipo que hemos conocido en Chad, Ruanda, Afganistán, Uganda, EE.UU., Sierra Leona, RD del Congo, Canadá, Finlandia, Sudán del Sur, Suecia y muchos otros países. Gracias por su confianza al permitirnos enseñarles cómo tratarse a sí mismos y a su comunidad, gracias por demostrarnos que la Técnica de Tapping para Trauma (TTT) es una de las herramientas más útiles que existen hoy en día para detener las respuestas de estrés traumático. Nos han demostrado que la sanación es posible.

Un agradecimiento especial al Dr. Carl Johnson, sin el cual el desarrollo de TTT nunca habría ocurrido, y a nuestros hermanos y hermanas de Ruanda: Robert Ntabwoba, Murigo Veneranda, Jacques Sezikeye, Godelieve Mukasarasi y Didacienne Mukahabeshimana. Gracias ilimitadas a nuestros colegas del Congo: Germando Barathi y Amani Matabaro, las jóvenes, Christine Shuler Deschryver y el resto del personal de City of Joy, los niños artistas de ASO, los niños ex-soldado, el personal y Murhabazi Namegabe de BVES. Y todos nuestros facilitadores de TTT: Salim Rajani en Afganistán, Cherif Choukou y Clément Abaifouta en Chad, John Njoroge y Emmily Korir en Kenia, Ajing Chol Giir y Maketh Kuot Deng en Sudán del Sur, Masu Sesay y Lilian Morsay en Sierra Leona, y todos los demás que hemos conocido y con los que hemos compartido TTT. Gracias también a Judith Simon Prager, Alan Channer, Dr. Pastor James Wuye, Dr. Imam Muhammad Ashafa, Florrie Widén, Göran Gunér, Mia Hallberg, Maj Stoddard, Gerard Osenle Ukpan, Åsa Ottosson, Mats Ottosson, Martina Lindroos, Fredrik Praesto, Nils Ola Nilsson, Benoit Charlebois, Rob Nelson, nuestra fantástica maquetadora Marina Wiking, un caluroso agradecimiento por sus esfuerzos a Tom Oberbichler, Chris Pape, Bert Fellows, John Grinder, Ronald Ruden, John Obonyo, Placide Nkubito, Dr Peta Stapleton, Santosh Bandhari, Osoque Daktari, Dr Siyana Mahroof Shaffi, Kristin Miller, Nawar Alolabi, ACEP (Association for Comprehensive Energy Psychology), Gwyneth Moss y Anna K Nelson. Gracias también a Melodie Sandström, Annika McKillen, Agneta Sandström, Moa Hamne, Anders Sandström y el resto de nuestros amigos y familiares, y a nuestra maravillosamente persistente correctora Anna G. Hildenbrand Wachtmeister, Judith Simon Prager y el Dr. Fred Gallo. Si no les mencionamos en letra impresa, lo más probable es que les mencionemos en nuestro sitio web, y sin duda quedan impresos en nuestros corazones. Con cariño,
Gunilla Hamne y Ulf Sandström



Premio Humanitario de ACEP

En mayo de 2017 recibimos con orgullo el Premio Humanitario de ACEP (Asociación de Psicología Energética Integral) por difundir TTT en todo el mundo. La psicóloga Diana Badilla, quien junto con la Dra. Kristin Holthuis ha sido parte crucial de la implementación de TTT en Costa Rica, entregó el premio:

“Esta noche estoy aquí para reconocer el trabajo de dos personas maravillosas. Han desarrollado una modalidad de tapping que se distingue de las demás por su enfoque social y humanitario. Esta técnica ha hecho posible que la psicología energética se cuele en las instituciones gubernamentales costarricenses, en concreto, en el servicio de acogida. Y esto es sólo la punta del iceberg. Personas de muchos lugares en conflicto de nuestro planeta han experimentado a través de esta técnica los beneficios de la sanación de las heridas del trauma que provocan la guerra, el genocidio, los desastres y la injusticia social.

Experimentar la evolución de la sanación y la conciencia implica tener una perspectiva crítica y abrir el corazón a la situación social actual del mundo. Y creo que esto lo tienen muy claro Ulf Sandström y Gunilla Hamne, creadores de TTT -Técnica de Tapping para Trauma - y de la organización Peaceful Heart Network. Son verdaderos pioneros humanitarios de la psicología energética. Con este símbolo del corazón, el Instituto Internacional de Psicología Energética de Costa Rica quiere reconocer su maravillosa labor otorgándoles el Premio Humanitario.”

Recursos en línea

www.peacefulheart.se

www.selfhelpfortrauma.org

Nuestro canal de YouTube: Peaceful Heart Network

Podcast: Podbean Peaceful Heart Network



Facebook: Peaceful Heart Network



Instagram: Peaceful Heart Network



LinkedIn: Peaceful Heart Network

#traumatapping

#peacefulheart

#selfhelpfortrauma

#healingispossible

También hay recursos en línea sobre TTT y otras técnicas psicosensoriales en los sitios web de las organizaciones con las que colaboramos:

Toolkit.judithprager.com – Judith Simon Prager

www.r4r.support – Resources for Resilience

www.frea.support/videos - FREA - Encontrando Recuperación y Empoderamiento del Abuso

Con amor
Gunilla Hamne y Ulf Sandström

Para más información
www.peacefulheart.se

Resolviendo el ayer - Primeros auxilios para estrés y trauma mediante la técnica Trauma Tapping

FAST

Manual Práctico - Primeros Auxilios para Estrés y Trauma



Manual Práctico - Primeros Auxilios para Estrés y Trauma muestra cómo resolver reacciones de estrés y trauma para uno mismo y para los demás.

Estas técnicas pueden ser útiles:

1. En caso de pánico
2. Para aumentar la resiliencia
3. Durante un incidente
4. Después de un incidente

Estas técnicas se desarrollaron como resultado de años de experiencia trabajando con personas afectadas por traumas en diversas formas, contextos y poblaciones que explicamos en este libro. Existe evidencia clínica y numerosos estudios de investigación que demuestran la eficacia de las técnicas que utilizamos. Sin embargo, las diferencias individuales nos permiten comprender que distintas combinaciones de técnicas ayudarán a las personas de forma diferente, por lo que te animamos a que utilices lo que mejor funcione para ti. No se necesitan conocimientos ni formación previa.