

Psicología Energética (PE): Una nueva forma de psicoterapia

La Psicología Energética es un conjunto de diversos tratamientos psicológicos que se basan en la relación cuerpo/mente y utilizan el sistema energético humano. Esta disciplina fue creada en EEUU en los años 80 por el psicólogo Roger Callahan y difundida y desarrollada por terapeutas como Gary Craig, Fred Gallo o Larry Nimms entre otros. Se diferencia de técnicas de psicoterapia como EMDR y otras psicoterapias profundas que acceden a material subconsciente en que éstas aunque probablemente actúan sobre el campo energético del cuerpo humano, no lo hacen de una forma directa e intencionada como ocurre en PE. Técnicas energéticas como el Chi kung, shiatsu, acupuntura o reflexología se distinguen de la PE porque en ellas no hay ningún tipo de intervención psicológica. Se considera exclusivamente PE aquellas técnicas que combinan de una forma integrada intervenciones psicológicas y energéticas en un único formato terapéutico como por ejemplo EFT (técnicas de liberación emocional), TFT (terapia del campo de pensamiento), TAT (técnica de acupresura de Tapas) ED&TM (diagnóstico energético y métodos de tratamiento).

La PE estudia la interrelación entre los campos electromagnéticos del cuerpo, las emociones, el comportamiento y la conciencia; su tesis central es que los problemas psicológicos pueden ser entendidos como la alteración del campo bioenergético o de las estructuras energéticas del cuerpo y por ello puede ser diagnosticables y susceptibles de ser tratadas fácilmente. En el momento en el que nos centramos en un problema o emoción perturbadora se activa una alteración en el campo electromagnético del cuerpo, si corregimos esta alteración los síntomas se reemplazan por un funcionamiento saludable y autónomo. Esta nueva disciplina nace de la combinación de la psicoterapia actual con la sabiduría de la medicina tradicional china y la ayurvédica, los nuevos descubrimientos de la física cuántica y los métodos diagnósticos de la kinesiología.

Pasos de una sesión.

- *Aclarar y definir* el problema causante del malestar emocional. Una vez bien delimitado,
- Conectaremos con el problema con el fin de *medir el malestar* que nos produce en una escala (SUD) del 0 al 10 (donde 0 es igual a nada de malestar y 10 máximo malestar); esta medida nos permitirá ver como se va produciendo una reducción en el nivel de malestar.
- Con herramientas diagnósticas tomadas de la *kinesiología* aislamos aquellos puntos específicos del cuerpo que están involucrados en la perturbación energética que causa el malestar.
- A continuación, y como eje principal del tratamiento, procederemos a la *estimulación táctil* en aquellos puntos específicos del cuerpo que se corresponden con los puntos que nos ayudarán a “disolver” los desequilibrios en nuestro campo energético.

- Para *integrar* esta “renovada” energía a nivel cerebral, realizaremos una sencilla secuencia de 9 ejercicios basados en movimientos oculares que estimulan todos los pares craneales y al mismo tiempo nos facilitarán la relajación.
- Como punto final, comentaremos el proceso con el cliente, centrándonos en remarcar la diferencia entre lo que está sintiendo ahora y lo que sentía antes, cuando sintonizaba con el problema y así se de cuenta de los cambios obtenidos. En el caso de persistir malestar residual repetimos y reajustamos el tratamiento.

Problemas que trata la PE.

- Se ha comprobado que es clínicamente eficaz en áreas como los desordenes de ansiedad, fobias, adicciones, irritabilidad e ira, trauma/estrés postraumático, depresión, sentimientos negativos como resentimiento, inseguridad o culpabilidad, dolor físico, alergias, creencias limitadoras y alto rendimiento.
- Asiste a clientes que no responden a otros tratamientos comunes.
- Facilita un funcionamiento saludable libre de estrés y un equilibrio armónico entre sistemas (físico, emocional, mental y espiritual).

Ventajas de la PE.

- Eficacia y rapidez del tratamiento, a veces en cuestión de minutos. Al ser una disciplina de creación reciente todavía no existe mucha investigación al respecto aunque los estudios por ahora realizados reflejan una eficacia entre el 70%-93% de los casos (muy superior a otras formas de terapia).
- Los resultados se mantienen en el tiempo, existen estudios con seguimientos de 3, 5 y 6 meses.
- Las técnicas básicas son fáciles de aprender, incluso por niños, pudiéndose usar como forma de autoterapia cuando surge algún problema o para ayudar a familiares o amigos.
- No son necesarios aparatos ni medicamentos,
- No es necesario que el cliente reviva emocionalmente recuerdos traumáticos ni indagar intelectualmente en los orígenes de los conflictos, basta con que el cliente se focalice mentalmente en el problema a tratar.
- El tratamiento puede realizarse a través del teléfono.
- Se puede trabajar con grupos numerosos.
- No existe ninguna contraindicación para este tipo de terapia.
- Puede aplicarse con personas con dificultades en el habla.

La PE es una técnica fácilmente integrable con cualquier orientación psicoterapéutica aunque no es exclusivamente una herramienta para la psicoterapia, también está siendo aplicada en áreas como psicopatología, educación, counselling, orientación vocacional, como coadyuvante en el tratamiento de enfermedades físicas y en el rendimiento deportivo.

Aunque hay terapeutas que usan la PE como terapia en sí misma nosotros la integramos como un procedimiento particular dentro de un contexto terapéutico más amplio. Pensamos que es más importante estar orientados hacia el cliente y no hacia la

técnica, seleccionando las intervenciones más apropiadas dependiendo del momento y de las necesidades del cliente. Nuestra experiencia nos demuestra que es una intervención terapéutica que beneficia a la mayoría de la gente. Para obtener los mejores resultados con la PE consideramos que es importante acudir a un profesional debidamente entrenado y certificado.