

TTT

Técnica de Tapping para Trauma

Gunilla Hamne y Ulf Sandström

Traducción: Kristin Holthuis

Español



Primeros auxilios para estrés y trauma



www.peacefulheart.se

TTT - Técnica de Tapping para Trauma

Introducción

TRAUMA es un problema grande para el individuo pero también lo es para la sociedad en general, especialmente en las áreas conflictivas y pos-conflictivas. A pesar de que existen varios abordajes para tratar trauma, desde la psicología convencional, psicoterapia y tratamiento medicamentoso, aquí pretendemos enseñarte un método sumamente sencillo que se ha puesto a prueba durante al menos 5 años en la República de Congo y Ruanda. No hay efectos secundarios y cualquier persona puede aprender como hacerlo. Este método se puede usar fácilmente de manera complementaria con consejería o psicoterapia.

A este tratamiento se le llama TTT - Técnica de Tapping para Trauma. Es un abordaje deferente comparado con los métodos tradicionales de psicoterapia ya que se trata de un tratamiento de mente-cuerpo, lo que quiere decir que tratas puntos específicos en el cuerpo para relajar la mente. Lo encontrarás sumamente útil. Será evidente que el cuerpo y la mente no están separados, sino completamente conectados.

Métodos somáticos (basados en el cuerpo) como TTT, TFT, EFT y otros han sido aplicados de manera éxitos durante muchos años en los EEUU, Australia y Europa, igual como en África desde su introducción ahí. En los EEUU ha comprobado ser eficiente en el tratamiento de veteranos de Vietnam con síntomas de estrés postraumático.

El Dr. Carl Rogers, profesor de psicología clínica y psiquiatría de la Universidad de Virginia en los EEUU quien visitó Ruanda y Congo, dice: "Durante 25 años he tratado a veteranos de guerra por trauma de guerra. Y por muchos años esperaban algo como TFT. En mi opinión es la mejor manera para conseguir un alivio contundente y definitivo para este invalidante problema psicológico resultante de trauma"

Después de trabajar durante varios años en la "Región de las grandes Lagunas" se ha visto que TTT es sumamente efectivo para sanar traumas de violación,

y otros actos de violencia física y psicológica en la sociedad.

A continuación hay unos comentarios de participantes en los entrenamientos de TTT:

"Estoy muy contento dirigiendo esta carta a ustedes para compartir mi aprecio de este tipo de tratamientos para trauma. En mi experiencia personal este tratamiento es fácil de aprender y además se puede usar para prevenir trauma. No demanda ninguna habilidad en particular y por esta misma razón puede ser divulgado en todo el país en poco tiempo y sin mayores recursos económicos. Para Ruanda este tratamiento es muy importante. Además es muy económico si se compara con otro tipo de tratamientos que requieren de mucha formación profesional en el campo. Veo que este método de tratamiento es la respuesta al problema de trauma en Ruanda ya que muchas personas pueden ser entrenadas y asistir a sus colegas."

Mr. Naphtal Ahiskayie

Después de un entrenamiento con miembros de AOCM: Huérfanos de la genocida en Ruanda.

"Muchas estudiantes continúan usando este metodo de TTT para de-traumatizar y los resultados son muy buenos según los testimonios de los beneficiarios. Desde mi punto de vista también he observado que se ha disminuido los niveles de agresión entre los estudiantes después de aplicar esta técnica"

Dr. Nabino Victor. ULPGL

Después de un entrenamiento con los estudiantes de la Universidad ULPGL en Bukavu, Este de Congo).

"Antes de este tratamiento yo no dormía durante unos cuatro años. Las memorias traumáticas después de la guerra me persiguieron día y noche. Pero después de este tratamiento duermo muy bien y me he convertida en una persona fuerte otra vez. Además desaparecieron mis dolores de cabeza y no me enojo tan fácilmente con mis hijos. Ahora trato a otras personas en mi barrio. Ellas están muy felices. Me he convertido en sanadora"

Miriam, sobreviviente de violación sexual.

(Después de un entrenamiento en Centro Ushindi, Bukavo, Congo).

1. TRAUMA:

¿Cómo nos traumatizamos?

Las experiencias traumáticas estremecen los fundamentos de nuestro sistema de creencias sobre la seguridad y lesionan nuestras suposiciones sobre la confianza.

Para que ocurra un trauma, sólo necesitamos una situación en la cual nos sentimos impotentes y amenazada nuestra sobrevivencia.

Hay algunas reacciones naturales ante esta clase de situaciones, por ejemplo, cuando nos vemos amenazados de muerte tenemos el reflejo de pelear, huir, o bien nos quedamos paralizados; esto depende de las habilidades de cada para lidiar con la situación. Además, lo que puede ser una situación traumática para una persona puede no serlo para otra.

Es muy claro que situaciones de guerra, abuso y genocidio tienen el potencial de crear traumas en las personas, sin embargo, también un niño podría traumatizarse por palabras de desprecio de sus padres, debido a que en la infancia somos totalmente dependientes y el desprecio de nuestros padres o cuidadores puede ser una situación que amenaza literalmente la vida. Es decir, la vivencia del trauma varía de persona en persona y puede suceder por las más diversas razones.

La experiencia traumática actúa como un choque del sistema, en el que el cuerpo físico, la mente, y el sistema energético se ven involucrados. En el cuerpo físico, ocurren reacciones eléctricas y químicas en el cerebro, y se dan una serie de cambios fisiológicos (liberación de hormonas, aumento de los latidos del corazón, etc.) Estas reacciones ocurren en el momento, sin embargo, si el trauma no se libera pronto, se puede desarrollar una serie de síntomas.

En todo lado y todo el tiempo las personas se traumatizan por experiencias como conflictos familiares, asaltos, accidentes de tránsito, desastres naturales, enfermedades, cirugías, partos complicados etcétera. Y puede ocurrir que en situaciones de guerra, genocida, necesidad u obligación de huirse, hambruna, pobreza, epidemias etc., muchas personas se traumatizan simultáneamente.

¿Qué ocurre en el cuerpo?

Cuando experimentamos una amenaza severa a nuestras vidas, nuestro cuerpo reacciona de manera instantánea. El centro de estas reacciones inicia en el cerebro donde se inician reacciones químicas y eléctricas, las cuales afectan el cuerpo entero así como la mente. Lo que ocurre es:

- La interacción mente - cuerpo reacciona como un choque eléctrico.
- La amígdala, una pequeña parte del cerebro con forma de una almendra responsable de reacciones de huir o pelear, envía un mensaje que significa "¡peligro!"
- El sistema nervioso simpático libera adrenalina (una hormona que pone el cuerpo en un estado de alerta) a través del sistema sanguíneo. (El sistema nervioso simpático forma parte del sistema nervioso autónomo el cual se activa cuando la persona percibe estrés).
- La presión arterial y la frecuencia cardíaca aumentan, preparando el cuerpo para huir o pelear.
- El hipotálamo (el cerebro del cerebro) inicia una reacción en cadena en la cual se produce una hormona llamada "cortisona" la cual genera una cadena de síntomas relacionados con estrés, como una explosión de energía.
- La memoria del acontecimiento queda atascada en el cuerpo y en la mente.
- Todos estos efectos normalmente desaparecen en el transcurso de unas horas.
- Para algunas personas este "estado de emergencia" permanece durante mucho tiempo y ellas desarrollan un síndrome de estrés postraumático y reviven el evento a través de pesadillas, "flashbacks" etcétera.

Síntomas de trauma:

Cuando alguien ha experimentado un evento amenazante, traumático, es posible desarrollar síntomas particulares que se quedan en el cuerpo durante un corto o largo tiempo. Cuando trabajas en una zona de guerra puedes encontrar a personas con síntomas muy distintos derivados de sus experiencias. Algunas personas solamente desarrollan pocos síntomas y otras personas muchos síntomas. Todo depende de cada personada y de sus vivencias

previas. Lo que es traumático para una persona no necesariamente es traumático para otra persona.

Los síntomas se pueden dividir en dos grupos:

1. Síntomas psicológicos y sociales:

- Dificultad para dormir
- Pesadillas
- Ansiedad
- Miedo por ninguna razón
- Agresividad hacia otras personas
- Culpa y/o vergüenza
- Sentimientos de venganza
- Problemas de memoria
- Memorias intrusas del evento traumático
- Sensación de estar aislado
- Sentirse sin valor
- Falta de confianza en sí mismo
- Tristeza o depresión
- Dificultad para confiar en otras personas
- Dificultad para pensar sobre el futuro
- Disociación del cuerpo

2. Síntomas físicos:

- Dolor de estómago o de cabeza u otros dolores
- Hipertensión arterial
- Palpitaciones
- Dificultad para respirar
- Tensión muscular
- Debilidad
- Cansancio crónico
- Problemas digestivos

Es importante saber que trauma no es una sentencia de por vida. **Es posible sanar.** Muchos de estos síntomas pueden disminuirse después de un tratamiento con TTT. A veces los síntomas desaparecen después de una sola sesión con TTT y a veces se pueden necesitar dos o más sesiones.

Trauma afecta la vida cotidiana

Cada persona tiene que enfrentar una variedad de problemas todos los días. Pero para la persona traumatizada la toma de decisiones y resolver problemas se torna difícil y abrumador porque debido al trauma **le cuesta vivir en el presente.** Puede que sepan como deberían pensar... pero no puede. Puede que haya cosas que les gustaría hacer, pero no puede.

Traumas pueden causar muchas incapacidades indeseadas que afectan la vida cotidiana. Hay que trabajar sobre este estado de cuerpo y mente. La experiencia traumática necesita ser procesada y convertirse en memorias – sin la carga emocional asociada. Eso se hace, por ejemplo, con los ejercicios de mente – cuerpo que vamos a aprender aquí.

Trauma mantiene la mente encerrada e impide a la persona de vivir una buena vida. Hay una dificultad para aprender nuevas cosas, como por ejemplo los programas diseñados para sobrevivientes, estudios en la escuela o la universidad u otras formas de capacitaciones. Una persona traumatizada después de un tratamiento muy pronto puede:

- sentirse más feliz
- ser más exitosa en el trabajo o en procesos de aprendizaje
- tomar mejores decisiones

Diferentes maneras de tratar trauma:

Cuando alguien muestra síntomas derivados de trauma existen diferentes abordajes que pueden ser utilizados para sanar.

De manera general se pueden dividir en tres ramas:

1. La psiquiatría:

El componente principal del tratamiento es el uso de medicamentos. Algunas clínicas de psiquiatría usan más la terapia medicamentosa que la psicoterapia, y otras a revés, usan más psicoterapia que medicamentos. Algunos medicamentos de uso común son los beta-bloqueadores, las benzodiazepinas, antidepresivos y tranquilizantes como Valium. Los medicamentos suelen calmar los síntomas pero no sanan el mismo trauma. Algunos tienen efectos secundarios como entumecimiento.

2. La psicoterapia y la consejería:

El componente principal de esta terapia es la escucha – la habla. Hay varios abordajes, entre las cuales la escucha activa, la terapia conductual cognitiva y la psicoanálisis.

3. Tratamientos somáticos:

El componente principal de este tipo de tratamientos es el uso del mismo cuerpo para relajar la mente. En este grupo se encuentra TTT

(Técnica de Tapping para Trauma)- lo cual es el método que te enseñaremos aquí, y otros como TFT (Thought Field Therapy), EFT (Emotional Freedom Techniques), TAT (Tapas Acupressure Technique), EMDR (Eye Movements Desensitization and Reprocessing), TRE (Trauma Release Exercise) and SE (Somatic Experiencing).

Trauma secundario:

El trauma secundario, también conocido como fatiga compasional o trauma vicario, ocurre eventualmente a estas personas que escuchan muchos testimonios de pacientes traumatizados. Escuchando detalles explícitos de experiencias traumáticas los terapeutas o cuidadores presencian las realidades traumáticas de sus pacientes, lo cual puede causar que estos se traumaticen también.

A la hora de tratar a víctimas de violaciones y violencia sexual puede ser aun mas demandante que tratar otros tipos de violencia, especialmente a cuidadoras que enfrentan temas similares de confianza y seguridad que sus pacientes.

Como tal, trauma secundario es una consecuencia normal de trabajar con sobrevivientes de trauma. Trauma secundario no debe ser considerado como un especie de debilidad personal o defecto emocional por parte del cuidador(a). Un aspecto central de trauma secundario son cambios negativos en cuanto a confianza, sensaciones de perder el control, temas de intimidad y auto-estima, preocupaciones sobre la seguridad e imágenes intrusas.

Para evitar el trauma secundario es importante que la persona que brinda cuidado tiene la posibilidad de reunirse y compartir sus experiencias y tratarse con experiencias que relajan como TTT y otras herramientas. Lo llamamos "consejería entre colegas". Si los y las cuidadores encuentran un alivio de la tensión generada por las historias escuchadas, eso tendrá un efecto positivo en su bienestar y también en su capacidad profesional.

2. TTT - Técnica de Tapping para Trauma

En TTT se usa el cuerpo para sanar la mente. TTT es una forma eficiente y gentil para tratar traumas y otros problemas psicológicos. Los fundamentos datan de principios de los 80's en los EEES.

Se puede describir la técnica de forma sencilla de la siguiente manera:

Cuando la persona / el cliente / el beneficiario activa la mente, enfocándose en la memoria traumática, pensando en el problema, el practicante / terapeuta da golpecitos gentiles en ciertos puntos de sanación en la cara, el torso y la mano. Estos golpecitos (llamado: "tapping") envían señales a la mente y genera un estado de relajación.

Estos puntos de sanación que se usan en TTT están localizados en canales energéticos en el cuerpo, que se llaman "meridianos", los cuales fueron descubiertos hace mínimo 5000 años en China. Desde entonces, en la Medicina Tradicional China se ha usado el sistema energético del cuerpo para sanar a las personas de todo tipo de problemas físicos y enfermedades.

Principios de 1981 el psicólogo clínico de California en los EEUU, Dr. Roger Callahan, estableció un tratamiento usando el sistema energético y los puntos sanadores para tratar problemas psicológicos. Llamó a este tratamiento TFT (Terapias del Campo Mental, por sus silabas en inglés). Había tratado muchas personas traumatizadas con psicoterapia anteriormente pero no estaba muy satisfecho con los resultados. Por esta razón buscaba a maneras alternativas. Estudió aspectos de la medicina china y descubrió que los puntos usados en la Medicina Tradicional China también fueron muy potentes para tratar problemas psicológicos.

Desde aquel entonces, estos tipos de terapias han ido expandiendo en todo el mundo y son conocidos bajo el denominador común como Psicología Energética.

En los EEUU la Psicología Energética ha sido utilizado de manera exitosa para tratar a soldados con estrés postraumático de las guerras de Vietnam, Afganistán e Irak.

En muchos otros países mas y mas se esta utilizando la Psicología Energética ya que ha demostrado ser una de las maneras más efectiva para sanar trauma y fobias. Pocas terapias pueden aliviar traumas profundos y difíciles de una manera tan gentil. Además se pueden tratar la mayoría de otros problemas psicológicos como fobia, ansiedad, depresión y estrés en general.

Ventajas de tratar con TTT:

Después de dirigir talleres de TTT durante varios años para tratar sobrevivientes y perpetradores de violencia se ha visto que existen unas ventajas específicas con la aplicación y el uso de TTT para sanar traumas. Algunas ventajas son:

- Sencillo, barato y exhaustivo
- Se necesitan por lo general solo unas pocas sesiones
- Cada sesión dura unas 10-15 minutos
- A menudo los síntomas del trauma desaparecen para siempre
- No tiene efectos secundarios negativos
- Es fácil de aprender
- Se puede usar en cualquier lugar a cualquier hora
- Se puede usar de manera individual o en grupos
- Se puede usar como una forma de auto-ayuda
- Y es costo-efectivo.

Contacto, integridad y empoderamiento:

- Se puede usar en combinación con otras terapias
- Realiza un buen contacto entre la persona que aplica el tratamiento y la persona que la recibe
- La persona tratada no necesita contar su historia, trauma, problema (pero puede hacerlo si quiere).
- El contacto físico da consuelo y libera la hormona del bienestar que se llama oxitocina.
- Empodera a las personas transformándolas de víctima/sobreviviente en sanador(a) ya que pueden sanar a otras personas después de sanarse y aprender como hacerlo ya que es fácil de aprender.
- Es una herramienta para de-traumatizarse que puede ser utilizada por cuidadores y terapeutas para prevenir y tratar trauma secundario.
- Felicidad, aceptación y distancia: Después del tratamiento las personas sienten a menudo alivio, relajación y mas felicidad en su corazón y en su

mente. La aceptación de los acontecimientos llega después de aliviarse de los impactos del trauma. Los eventos traumáticos se sienten mas lejanos y pueden ser recordados sin sentirse trastornado.

¿Quiénes pueden ser tratados con TTT?

Cualquier persona puede ser tratada con TTT, y no necesariamente tiene que ser traumatizada o tener síntomas de un estrés postraumático. Cualquier problema psicológico se puede aliviar con TTT.

Tenemos experiencia en tratar y entrenar diferentes tipos de grupos y personas vulnerables, igual como profesionales que trabajan con estos grupos. Vale la pena entrenar todos estos grupos en TTT ya que también promueve el bienestar de los beneficiarios y mejoran los programas de desarrollo.

Los grupos que se han entrenado son entre otros:

- Viudas de guerras y genocidas
- Mujeres que han vivido violaciones u otros tipos de traumas sexuales
- Niños y niñas que nacieron después de una violación
- Huérfanos de guerras y genocidas
- Ex - soldados niños
- Personas que viven con VIH / SIDA
- Perpetradores de violencia

También se ha entrenado a personas que trabajan con este tipo de personas, como por ejemplo:

- Psiquiatras y psicólogos
- Médicos y enfermeras
- Consejeros
- Asistentes psico-sociales
- Activistas para paz y reconciliación

Además se puede usar TTT para aliviar estrés en relacion al trabajo o situaciones de vida. Todos enfrentamos problemas de vez en cuando. Y para los que trabajan con personas traumatizadas la necesidad de relajación profunda es grande para prevenir trauma secundario.

Diferentes maneras de usar TTT

Cuando aprendes TTT y cuando inicias con la practica te vas a dar cuenta que es una herramienta muy útil y practica en si, pero también puede ser utilizado de manera complementaria a otras terapias. TTT no excluye para nada el uso de otros tratamientos, al contrario, puede ser incluido en cualquier otra actividad. Si se hace puede causar que los programas de desarrollo y consejería se vuelva mas fluido, ya que cuando las personas se alivian de sus traumas, se pueden concentrar, aprender, tomar decisiones y estar presentes en el aquí y ahora. Todas estas cosas son difíciles cuando se sufre de trauma ya que tu mente está ocupada con eventos dolorosos del pasado.

Desde la experiencia se puede sugerir algunas diferentes maneras de usar TTT:

Individual:

Puedes usar TTT en sesiones individuales de consejería como una herramienta básica o complementaria. Eso significa cuando tienes a alguien en un proceso de consejería y en un punto dado cuando para la persona resulta demasiado difícil contar sobre lo que ha pasado, puedes usar TTT para “abrir un camino”. El tratamiento separa las emociones dolorosas de la memoria.

Grupal:

Si estás trabajando por ejemplo con un grupo de mujeres sobrevivientes o un grupo de ex-soldados niños puedes enseñarles TTT a todos juntos en el mismo momento. Se ha hecho muchas veces y es muy gratificante.

En estos casos todo el mundo relata lo mismo... es como decir “todos tenemos problemas” y nadie destaca por ser diferente. Usualmente demostramos primero el tratamiento en nosotros mismos y luego los participantes se tratan entre ellos en grupos de dos. Los resultados a menudo son un montón de sonrisas y risas ya que el tratamiento es tan diferente de los acostumbrados. Y para sorpresa de muchos ¡funciona!

Consejería entre colegas:

Trabajar como consejero/a o cuidador(a) es un trabajo muy importante pero a la vez muy pesado. Escuchar a muchas historias tristes y a testimonios difíciles de las personas puede causar efectos secundarios en la persona cuidadora. (ver pagina anterior).

Para evitar que eso suceda es importante tener un especie de consejería entre compañeros/as, o sea, tener reuniones para discutir problemas y tratarse entre si. En este caso TTT es una excelente herramienta para sanar los efectos secundarios del trabajo y prevenir *burnout*.

Además, cuando se reúne en grupos entre colegas es una buena oportunidad para practicar juntos e intercambiar experiencias del uso del tratamiento en las personas beneficiadas.

3. La práctica de TTT

¿Cómo es que se aborde a la persona que recibe TTT?

Como en cualquier tipo de consejería el paso más importante es establecer una buena relación con la persona. Es importante que se sienta segura en tu presencia. Muestra tu respeto y atención. Muestra que estás completamente presente para ella y que te importa su bienestar. Estamos al servicio de la persona y no por nuestra propia satisfacción de ayudar. A eso llamamos: abordaje centrado en el cliente.

Todas las personas con las cuales trabajamos necesitan algún grado de cambio, pero son ellas mismas que toman la decisión si hacerlo o no. Nosotros nos ganamos el derecho de asistir a la persona a cambiar.

Algunas sugerencias importantes respecto al tratamiento:

- Permite a la persona contar solamente lo que quiere sobre sus experiencias. Sigue y escucha con cuidado y respeto. Algunas personas se quieren reservar su historia o experiencia traumática. Eso está perfecto ya que en el proceso de TTT la persona solamente tiene que pensar en su problema. Cuando le decimos que no hace falta contar su historia, eso no significa que nos interesa que no nos importa. Solo le queremos dar su privacidad si así lo quiere.
- Dígale por ejemplo: "Ya sufriste mucho. Has intentado estar mejor y has logrado mucho. Ahora me toca a mi ayudarte".
- Explica como se hace el tratamiento. Es importante primero explicar ya que TTT es diferente a lo que están acostumbrados. Sea consciente que algunas personas pueden creer que parece una broma y porque se ve demasiado simple para poder ser útil.
- Avisa a la persona que vas a tocar algunos puntos de sanación en su cuerpo y demuestre su localización en tu propio cuerpo.
- Pide permiso para tratar a la persona. Solo si dice "sí" seguimos, pero siempre debemos respetar un "no" o una indecisión. La persona decide.

- Dale tiempo a la persona de pensarlo, No presiona.
- Evita dar promesas que vas a sanar o curar a la persona ya que nunca estamos seguros que eso sucederá, aun en el caso que ya se ha tenido mucho éxito en el pasado. En vez de eso simplemente ofrece el tratamiento. Diga por ejemplo: "este tratamiento ha ayudado a muchas personas, quizás te puede ayudar a ti".
- Ten una escucha sensitiva – escucha lo que la persona necesita. Por ejemplo, puedes estar haciendo *tapping* de manera demasiado dura o suave, fíjate en si la persona se siente cómoda o no, etc. Cuando alguien se preocupa eso también afecta la sanación de manera positiva y aumenta la posibilidad de mejorarse.
- La persona beneficiaria manda y decide si la tratas o no, cuando parar y cuando continuar, etc.
- Pida a la persona volver hacia ti cuando el problema vuelve a molestarla (lo cual sucede raras veces).

Cómo hacer TTT

(ver ilustraciones en la pág. 13-15)

En TTT -Técnica de Tapping para Trauma usamos el cuerpo para tratar y relajar la mente. Lo llamamos una técnica de exposición psicológica.

Se pide a la persona de pensar en su problema – es como sintonizarse y encontrar la frecuencia o estación de radio correcta. Para evitar el sufrimiento la persona solamente tiene que pensar de manera ligera en su problema, lo cual es como tener el volumen de la radio en un nivel bajo. No tiene que entrar de manera profunda a su problema. Eso es muy importante. Y para prepararse por si acaso eso sucediera podrías decir algo como: "En caso que en algún momento te doliera pensar en el problema, me das permiso de cambiar el tema"? (descubre lo que a la persona le guste, por ejemplo flores, futbol, etc.).

Mientras que persona piensa en su problema el terapeuta golpetea levemente en ciertos puntos específicos en el cuerpo: en la cara, el tórax y en la mano. Esos son puntos de sanación en canales energéticos que se llaman meridiano y que conectan todas las partes del cuerpo con la mente.

Así se hace:

1. Establece contacto con la persona que quiere recibir el tratamiento.
2. Explica el tratamiento, como se hace.
3. Pide a la persona de pensar en su problema, solo de manera ligera.
4. Trata los puntos de la secuencia (vea a continuación).
5. Pide que la persona respira dos veces profundamente.
6. Trata de nuevo los puntos de la secuencia
7. Pide que la persona respira de nuevo dos veces profundamente y que repose un momento.
8. Pregunta como se siente ahora, si algo ha cambiado.
9. Si la persona dice que nada ha cambiado, repite el tratamiento.
10. Si la persona dice que algo ha cambiado, felicítala y repite el tratamiento si hay todavía un malestar.

La secuencia de los puntos:

Haga *tapping* unas 10 - 15 veces en cada punto en el siguiente orden. Da golpecitos de manera gentil pero firme con dos o tres dedos:

1. En el lado de la mano (punto karate) de lado de meñique
2. Inicio de la ceja(s)
3. Lado del ojo(s)
4. Debajo del ojo(s)
5. Debajo de la nariz
6. Debajo de la boca
7. Debajo de las clavículas (en el pecho)
8. Debajo del brazo (s)
9. En el meñique (lado interior, base de la uña)
10. El dedo anular
11. El dedo medio
12. El dedo índice
13. El pulgar
14. Debajo de las clavícula(s) (el pecho)

Durante el tratamiento se relajara la mente, y también el cuerpo. Para la sorpresa de muchas personas el problema se disminuye o desaparece. Cuando la persona intenta de volver a sentir el malestar ya no siente el malestar al respecto, aunque puede recordar lo que pasó. El sufrimiento se ha ido, pero los valores y la consciencia permanecen. Una memoria leve del trauma permanece pero la persona tiene control sobre eso. La sanación a menudo es a

menudo total y permanente. El tratamiento por lo general lleva unos 15-25 minutos.

Después de terminar el tratamiento pregunta a la persona como se siente en este momento (solo sabemos como está en el momento, no sabemos como se sentirá en el futuro). Si la persona dice que se siente mejor, aunque un poquito, felicítala y dale palabras de fuerza para alentarla. No eres tu de practicante de TTT que la sana – es la energía de la persona misma que inicia la sanación.

Consejería y salir adelante

Después de la sanación es posible reflexionar sobre las nuevas posibilidades que la persona ahora quizás puede ver respecto a su vida. Eso significa la integración de experiencias previas y consejería. Permita que la persona busca en su mente las futuras posibilidades después de la sesión.

Se ha visto que la persona a menudo se siente diferente respecto a sus experiencias después de la sesión. Generalmente lo comentan cuando se le pregunta “Cómo estás ahora?” ¿Qué está pasando? La respuesta podría ser: “Siento que algo ha cambiado en mi, me gustaría ...”. o algo por el estilo. Aquí la persona ahora se puede llenar con una sensación agradable y el espíritu de lo que realmente es: ... es decir un ser humano amoroso.

Después de usar TTT cualquiera consejería o terapia funcionará mejor porque ya las personas no están atrapadas en el trauma y puede mover hacia delante. Ahora ya puede tomar responsabilidad por las actividades de su vida cotidiana. Todas las cosas que anteriormente han intentado lograr o cumplir sin éxito, ahora son posibles de lograr.

Posibles reacciones después de una sesión de TTT:

Después de una sesión de TTT la mayoría de las personas se sienten aliviadas de una u otra manera. Aunque se ve sencillo, este tratamiento tiene un profundo efecto en el sistema mente-cuerpo.

Las reacciones mas comunes son:

- Una sensación de ligereza, relajación o cansancio. Estas reacciones llegan cuando la tensión sale del cuerpo y la persona puede percibir que tal cansada se siente en realidad. La tensión del trauma había tomado gran parte de su energía. Eso significa que la persona necesita descansar después del tratamiento. Algunos hasta que se sienten un poco mareados. Eso es completamente normal.
- Una sensación que el trauma ha disminuido y parece más distante.
- Aceptación de lo ocurrido, como: “Bueno, ya eso pasó, pero estoy aquí ahora. Necesito salir adelante con mi vida”.
- Una risa, una sonrisa y sensación de felicidad. Estas reacciones también son una señal de relajación. Demuestra que detrás del trauma se encuentra felicidad justo lista para salir y mostrarse.
- Lágrimas o llanto de alivio.
- Una sensación de cómo estar vacío. Cuando el peso del trauma sale puede dejar un espacio vacío dentro de la persona porque el trauma había tomado tanto espacio anteriormente. En este caso es importante llenar este espacio con algo positivo. Dígale a la persona de llenar este espacio con amor y luz, lo cual forma parte de la verdadera identidad de cada persona. También se puede repetir el proceso de TTT mientras que la persona se enfoca en estas cosas buenas e imprimir estas cosas en el sistema cuerpo-mente y dejar que la persona misma lo hace consigo misma.

4. Consciencia corporal y disociación: la importancia de ejercicios físicos

Junto con el tratamiento de TTT incluimos a menudo ciertos ejercicios energéticos, como por ejemplo el Do-in, lo cual es un especie de auto-masaje (ver la pagina con las instrucciones). Lo hacemos por dos razones: 1) La tensión psicológica generalmente se siente en el cuerpo. Tratar y relajar el cuerpo con este tipo de ejercicios puede ser muy útil. 2) A menudo existe una disociación del cuerpo después de un evento traumático. Eso significa que la persona no está completamente “en casa” dentro de su cuerpo ya que de manera inconsciente evita la memoria traumática a través de “abandonar su cuerpo”. Con ejercicios físicos específicos puedes llevar a la persona de vuelta a su cuerpo y hacer que pueden volver a tomar la responsabilidad de su cuerpo.

Aparte del ejercicio de Do-in seria buena idea de incluir unos ejercicios de respiración y algunos masajes, los cuales pueden ayudar a la persona que recibe los tratamientos pero también a las personas cuidadoras. En conjunto con la terapia de TTT son herramientas para el auto-cuidado. Entonces en vez de sentirse impotente con las memorias corporales y la respuesta corporal, ahora se pueden ayudar a si mismas. Sentirse bien aumenta su bienestar en general. Eso se traducirá en otras áreas de sus vidas. Se podría llamar: “mover energía”.

Testimonios (de participantes y clientes que han experimentado tratamiento con TTT).

“Me siento como nuevo, como mi mente se haya transformado”. (Refugiada de guerra, 46 años)

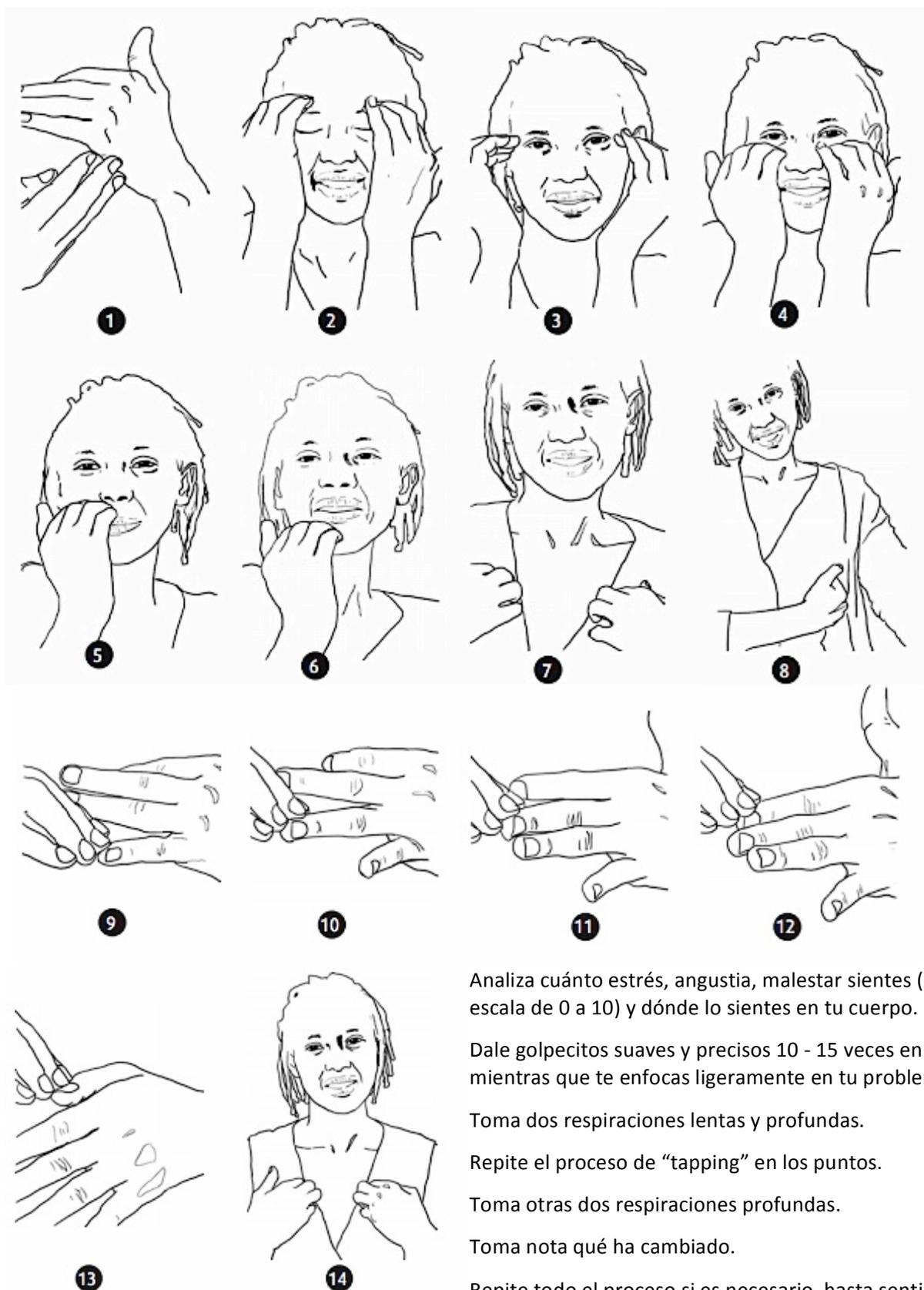
“Siento como si hubiera subido una montaña hace años. Ahora por fin puedo sentarme y descansar y hasta disfrutar la linda vista. Este tratamiento realmente es como una medicina. Y es gratis. (Viuda de genocida de Ruanda).

“Antes sentí como si no hubiera suficiente espacio para que mi corazón late y era difícil de respirar. Pero después de este tratamiento mi corazón late normalmente y puedo respirar sin ningún problema”. (Sobreviviente de violación, República de Congo).

“Solía ser como un niño de la calle aunque ya soy viejo. No podía trabajar debido a todos los malos recuerdos. Solía golpear a mi esposa para sacarla el dinero que ganaba para poder ir a tomar en el bar con mis amigos. Pero ahora, después del tratamiento, hasta que encontré trabajo y mi esposa y yo ahora somos buenos amigos y compartimos las tareas en la casa. Ahora somos como modelos a seguir en nuestra comunidad. También compartimos este tratamiento con los vecinos. (Sobreviviente de genocida, Ruanda).

“Siento que he andado en las nubes por ocho años, desde que me amenazaron de muerte y me dispararon. Hoy volví a la tierra y por primera vez en todos estos años me siento feliz. (Refugiado de Guatemala).

Como aplicar TTT consigo mismo/a:



Analiza cuánto estrés, angustia, malestar sientes (en una escala de 0 a 10) y dónde lo sientes en tu cuerpo.

Dale golpecitos suaves y precisos 10 - 15 veces en cada punto mientras que te enfocas ligeramente en tu problema.

Toma dos respiraciones lentas y profundas.

Repite el proceso de "tapping" en los puntos.

Toma otras dos respiraciones profundas.

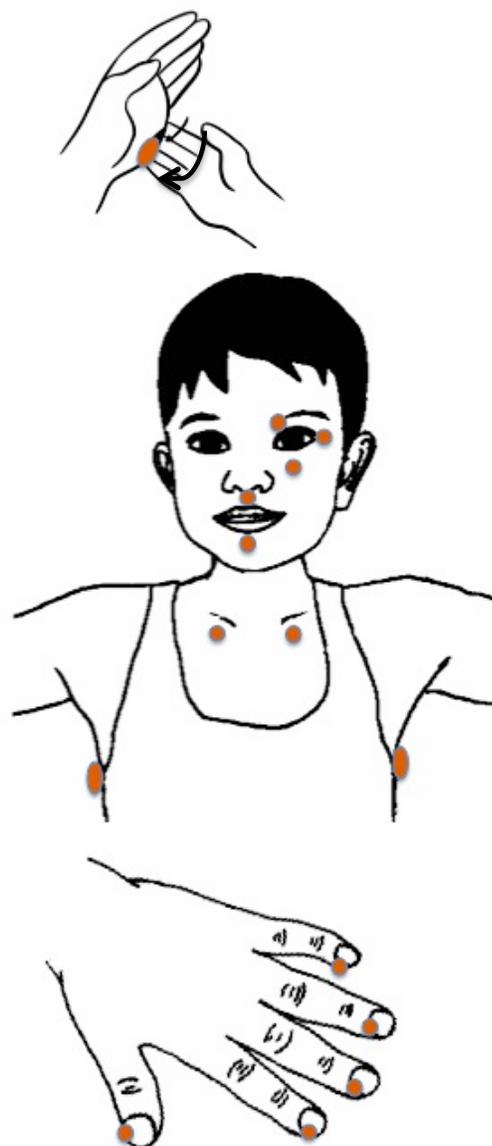
Toma nota qué ha cambiado.

Repite todo el proceso si es necesario, hasta sentir más calma.

Como aplicar TTT a otra persona (adulta o menor de edad)

Introducción:

- Siéntate al lado de la persona y *explícale la técnica y pídele permiso para tocar*.
- Pídele que se enfoque en su problema y pregúntale: *“de 0 a 10 ¿cuánto te molesta en este momento?”*
- Dale golpecitos (10-15 veces) en los puntos descritos.
- Luego pídele que tome dos respiraciones profundas.
- Repite los golpecitos en todos los puntos descritos.
- Pídele que tome dos respiraciones otra vez y que descanse, mientras mantienes su mano entre las tuyas.
- Pregúntale si siente algo diferente... Si todavía tiene un malestar mayor a 2-3, repite el proceso.



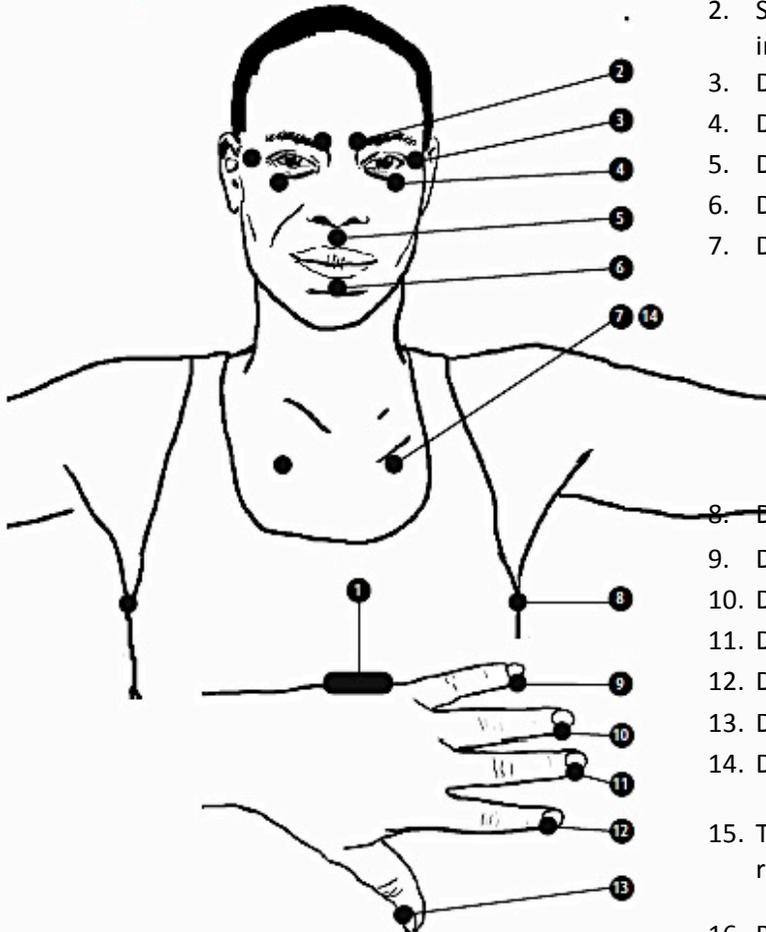
El proceso en detalle:

1. Dale golpecitos en el lado de la mano (en silencio o avisando sobre el próximo punto a tocar).
2. Suavecito toca la ceja y luego da golpecitos en inicio de la ceja.
3. Dale golpecitos en el lado de los ojos.
4. Dale golpecitos debajo de los ojos.
5. Dale golpecitos debajo de la nariz.
6. Dale golpecitos debajo de la boca.
7. Dale golpecitos en todo el pecho.
8. Dale golpecitos debajo del brazo.
9. Dale golpecitos en el dedo meñique.
10. Dale golpecitos en el dedo anular.
11. Dale golpecitos en el dedo medio.
12. Dale golpecitos en el dedo índice.
13. Dale golpecitos en el pulgar.
14. Dale otra vez golpecitos en todo el pecho.
15. Tómale la mano entre tus manos y pídele que respire dos veces profundamente.
16. Repite toda la secuencia de los golpecitos otra vez.
17. Tómale la mano entre tus manos y pídele que respire dos veces profundamente.
18. Pregunta cómo se siente ahora...

Si es necesario, repite todo el proceso (secuencia de golpecitos, respiración, secuencia de golpecitos, respiración) otra vez hasta que la persona se siente tranquila...

TTT

Técnica de Tapping para Trauma



El proceso en detalle:

1. Dale golpecitos en el lado de la mano (en silencio o avisando sobre el próximo punto a tocar).
2. Suavecito toca la ceja y luego da golpecitos en el inicio de la ceja.
3. Dale golpecitos en el lado de los ojos.
4. Dale golpecitos debajo de los ojos.
5. Dale golpecitos debajo de la nariz.
6. Dale golpecitos debajo de la boca.
7. Dale golpecitos en todo el pecho.
8. Dale golpecitos debajo del brazo.
9. Dale golpecitos en el dedo meñique.
10. Dale golpecitos en el dedo anular.
11. Dale golpecitos en el dedo medio.
12. Dale golpecitos en el dedo índice.
13. Dale golpecitos en el pulgar.
14. Dale otra vez golpecitos en todo el pecho.
15. Tómale la mano entre tus manos y pídele que respire dos veces profundamente.
16. Repite toda la secuencia de los golpecitos otra vez.
17. Tómale la mano entre tus manos y pídele que respire dos veces profundamente.
18. Pregunta cómo se siente ahora...

Si es necesario, repite todo el proceso (secuencia de golpecitos, respiración, secuencia de golpecitos, respiración) otra vez hasta que la persona se siente más tranquila o hasta que refiere que quiere parar.