

## Cipriano Toledo

# «El 'tapping' equilibra energías»

**Impulsor del 'tapping', técnica que acaba con bloqueos emocionales con golpecitos de los dedos.**



Cipriano Toledo trabaja para acabar con las creencias limitantes.

**C**ipriano Toledo (Ferrol, 1958) es psicólogo. Introdutor en España del *tapping* ([www.tapping.es](http://www.tapping.es)), dirige el Centro de Psicoterapias Avanzadas. Es director de (CPA). También es codirector del programa Oncotapping, enfocado a la gestión específica del estrés y la enfermedad en personas afectadas de cáncer.

### ¿Qué es el tapping?

Desde el punto de vista del *tapping*, cualquier tipo de problema, trastorno psicológico o enfermedad, está originado por un desequilibrio en el sistema energético. El *tapping* es una sencilla herramienta que equilibra este sistema energético.

### ¿Cuál es su origen?

Nació en Estados Unidos y lo desarrolló un psicólogo clínico, el doctor Roger Callahan. Él cuenta que tenía una paciente, Mary, con fobia al agua. Todos los intentos que hacía para darle solución al problema eran infructuosos. Hasta que un día le propuso a Mary que se diera unos suaves golpecitos con las yemas de sus dedos debajo de uno de sus ojos mientras pensaba en el agua...

### ¿Y qué pasó?

Para sorpresa de ambos, al cabo de unos segundos Mary manifestó que la sensación horrible que sentía al pensar en el agua había desaparecido por completo.

### En inglés el tapping se llama TFT.

Thought Field Therapy. *Tapping* es el nombre genérico que le damos para englobar las diferentes formas de aplicarlo.

### ¿Podemos hacernos tapping sin un especialista?

Sí, con igual eficacia. Es una de las características que más distinguen al *tapping*. Es una técnica fácil de aprender y de aplicar. Los niños la aprenden rápidamente.

### ¿Para qué es útil?

Aquí es donde empiezan los problemas con el *tapping*, ya que a medida que vas explicando el campo de aplicación, va resultando más increíble. Problemas psicológicos, dejar adicciones... Y cualquier tipo de enfermedad, porque diluye las creencias limitantes.

### ¿Suena un poco milagroso. ¿Qué le dice a los escépticos?

Que lo prueben y que lo hagan con todo el escepticismo del que sean capaces. Treinta minutos después dejarán de ser escépticos.

### ¿Tiene algo que ver con la acupuntura?

Los puntos donde se dan los golpecitos de *tapping* coinciden con principios y finales de meridianos de acupuntura, aunque los acupuntores que conocen la técnica no encuentran una explicación de por qué funciona.

### ¿Háblenos de las creencias limitantes.

Detrás de cada dificultad o problema que tenemos en la vida se esconden una o varias creencias limitantes. Por ejemplo, ya que estamos en época de crisis: le propongo un ejercicio práctico.

### Adelante.

Piense en cómo son las personas ricas. Ya sé que es una generalización, pero, aun así, por favor, hágalo y después siga leyendo.

### (...).

Si entre sus respuestas aparecen calificativos como «prepotentes», «avariciosos» o cualquier otro calificativo similar, tiene usted creencias limitantes sobre el dinero. Y yo le pregunto al lector: «¿Quiere usted ser un avaro, un prepotente?». Seguramente la respuesta será «no». Pues bien, este lector nunca será rico, porque sus creencias limitantes se lo impedirán.

### ¿Sin creencias limitantes, no seríamos personas.

Sí, aunque resulte triste seguramente es una de las cosas que más nos define.

### ¿Qué le dicen los médicos?

Vienen a hacer mis cursos. Y cuando han terminado el curso la frase más repetida es: «No puede ser tan fácil».

### ¿Colabora con ellos?

Colaboro con un par de médicos, uno de ellos oncólogo.

### ¿Y qué observan?

En el tratamiento del cáncer lo que observamos es que el uso del *tapping* hace que la persona que lo padece se sienta bien, y que desaparezcan los miedos y la creencias limitantes que tiene con respecto al cáncer.

### ¿Por qué no es una técnica más conocida entre los médicos?

Puede que sea el resultado también de determinadas creencias limitantes de ellos, de la formación que han recibido durante años sobre cómo tratar a la enfermedad. Si de repente viene alguien y dice que la causa de una enfermedad puede ser un desequilibrio energético, la reacción será de incredulidad, cuando no de burla, y en ese momento acabará el interés del médico por el *tapping*.

### Pues sí.

Tampoco podemos esperar que las empresas farmacéuticas realicen estudios sobre el *tapping*. Estas empresas investigan para descubrir nuevos fármacos y no nuevas formas de curación.

### Personalmente, ¿cómo le ha cambiado la vida el tapping?

Vivo con la tranquilidad de saber que no importa lo que la vida me depare. Yo estaré bien. ☺