

# Noticias de Rue

*CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR  
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON*

Volúmen 4, Número 2



Para suscribirte a mi boletín en español, haz clic en el siguiente enlace:

El siguiente enlace te llevará a la página de archivos donde puedes acceder a ediciones anteriores de mi boletín.

<http://www.intuitivementoring.com/articles/spanish-newsletter-archive/>

**¡BIENVENIDOS!**

Hola Queridos Amigos –

¡A todos los suscriptores a este boletín, gracias por uniros a esta bondadosa y amable comunidad de gente que están dispuestos a soñar en grande sobre lo positivo y lo posible para nuestro mundo!

Os agradecería vuestros comentarios sobre el boletín y que me contéis qué os gustaría saber y leer aquí. Me encanta tener noticias vuestras.

Si os gustaría leer más artículos sobre EFT, visitad nuestros archivos ezine (en inglés):

<http://www.intuitivementoring.com/articles/english-newsletter-archive/>

---

## "Es más seguro NO sentir"



**Aquí se presenta un problema interesante con el que probablemente te encontrarás** si eres un practicante de EFT. Incluso quizá lo podrás notar en ti.

**En ciertas situaciones te puedes sentir ansioso, aun temeroso**, y te encuentras metafóricamente (quizá de hecho) enroscándote, haciéndote muy pequeño, gritando al pedir ayuda—o quedándote muy quieto y callado—y esperando que suceda un milagro. Te sientes entumido. Incluso puedes sentir como si estuvieras viendo lo que está sucediéndote desde la distancia.

**Querrás hacer tapping para la respuesta inútil hacia cierta situación**, pero dado que no puedes sentir lo que sientes, no sabes por donde empezar o qué decir.

**A continuación se presenta un intercambio de correos electrónicos que sostuve con alguien que participó en una tele-clase previa, quien preguntó acerca del entumecimiento:**

*Estimada Rue: Valoré haber escuchado tu tele-clase. Tenía mi problema muy presente en la mente, pero Dios, nunca pude encontrar mis sentimientos al respecto como para medirlos. Así es como soy siempre. Tu voluntaria es afortunada por “sentir” su conexión con el problema. ¿Cómo puede una persona beneficiarse de EFT si no hay ningún reconocimiento emocional en sí misma? Aun cuando deseo cambiar, y hago todo el tapping, todavía no logro “sentir” algo, por lo que no hay una reducción en el número si ya estoy en cero cuando debería estar en diez. ¡Qué pasa conmigo!*

*He hecho tapping con estar temerosa de sentir, aceptándome aun cuando no tengo los sentimientos a nivel consciente, etcétera. ¡Pero parece que permanezco igual!*

*¿Alguien más te ha preguntado acerca de este “defecto”?*

**Esto es lo que le contesté:**

*“Sí, he escuchado esto con frecuencia. Si estuviéramos platicando juntas te haría algunas preguntas: ¿Te cuesta trabajo expresar tus emociones? Esto es: ¿las tienes pero no logran “surgir”? ¿O generalmente eres una persona del tipo de afecto bajo? ¿`no sentir´ es un problema para ti?*

*“Cuando haces tapping, notas algunos cambios en tu manera de pensar y actuar, ¿aun cuando no lo “sientes”?*

*“Debes tener formas de notar que existe algún problema para empezar. Aun cuando no tengas una respuesta emocional, ¿puedes encontrar otras formas de notar cuando las cosas están cambiando? Existen muchas formas en que tu*

cuerpo, mente y espíritu te indican que existe un problema, y también muchas formas para notar el cambio.

**“O—¿ha habido estrés profundo en tu vida, y podría este “entumecimiento” ser la forma en que tu cuerpo te protegió del dolor físico y emocional?”**

**Y entonces ella me contestó:**

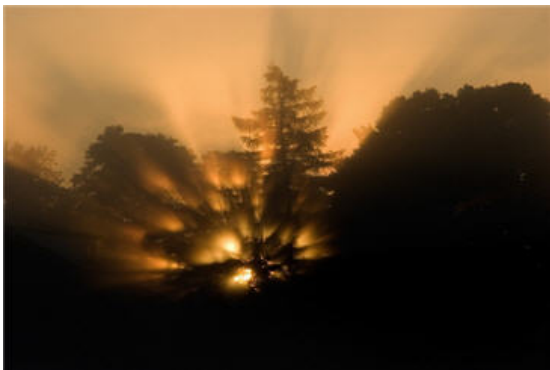
*He pensado durante un par de días acerca de lo que me escribiste y mi conclusión es que mi cuerpo se apaga. Entonces enfermo. Cuando reconocí que esto estaba ocurriendo, sobre-corregí para no permitir que algo le hiciera esto a mi cuerpo.*

**Oh claro, soy una de las personas sensibles que describes, pero creo que he aprendido a no sentir.** Aquí te doy un ejemplo de cuán sensible soy... Cuando pasó la tragedia en China el año pasado y localmente padecemos tornados casi al mismo tiempo, yo enfermé físicamente... apagada energéticamente. Tiendo a recoger la energía de los problemas mundiales.

**He aprendido a protegerme de los pesares del mundo y eso me ha ayudado en gran manera,** lo cual ha reforzado que la modalidad “si no siento estoy a salvo” es mejor para mi cuerpo. ¡Estoy tan bien física y mentalmente ahora que creo que no quiero hacer olas!

*Al revisar lo que he escrito, sí encuentro algunos puntos con los cuales hacer tapping, pero no quiero arriesgarme a ir cuesta abajo al hacer tapping y causar que los sentimientos vuelvan al modo “sentir”. Tal vez está bien quedarme donde estoy por otro rato. ¡Ja! O... ¿es esta una forma de no avanzar?*

*Algunos programas de tapping me están ayudando a reconocer mi patrón de pensamiento, específicamente pensamiento apestoso, pero aún no siento algo medible, solo me llega un número mentalmente algunas veces, si es que esto hace sentido. Así que muchas gracias Rue querida por tu gentil interés. Voy a hacer tapping con lo que surgió aquí.*



**Este entumecimiento que ella estaba sintiendo es una forma de disociación.** Si el entumecimiento es una respuesta habitual en ella, probablemente significa que ella aprendió a entumecer sus sentimientos en algún momento muy atrás en su pasado. Constituye una de las respuestas del cerebro hacia el miedo. Cuando no resulta apropiado o posible huir o pelear, el cerebro recurre a “congelarse”.

**Nuestros cerebros siempre están comparando la información que entra** con las experiencias y asociaciones pasadas. Posteriormente el cerebro pensará acerca de lo que ocurre y tomará decisiones, pero de momento lo único que quiere saber es: “¿Estamos a salvo? ¿Hay peligro aquí?”

**Si la información no parece familiar, o es similar a otras situaciones aterradoras del pasado**, el cerebro automáticamente entra a la respuesta hacia el estrés. El entumecimiento es una estrategia posible. Al transcurrir el tiempo, podremos empezar a asociar la ausencia de sentimientos con “seguridad”.

**Las personas con temperamentos altamente sensibles son aun más susceptibles a las respuestas hacia el estrés**, porque su sistema nervioso absorbe la información más profundamente, según parece. Existe evidencia de que las personas sensibles tienen mayor probabilidad de presentar síntomas físicos crónicos al ser estresadas o traumatizadas.

**El trauma inicial puede ser un trauma “con T mayúscula”**—puede variar desde un accidente, un nacimiento difícil, cirugía, alguna enfermedad importante, la exposición a tóxicos (tales como monóxido de carbono), la pérdida de un ser querido o un trabajo, una relación difícil en casa, abuso, la enfermedad de un ser querido, etcétera.

**O el trauma puede ser un “trauma pequeño” repetitivo**, tal como ser avergonzados o acusados o descuidados repetidamente, o incluso estrés financiero prolongado, la intensidad de la escuela o los estudios, la ausencia de sueño adecuado, demasiados cuidados brindados a otros, sin suficiente tiempo para cuidarse a sí mismos por cualquier razón, o un período de demasiado trabajo.

**El resultado del trauma en un niño con frecuencia se manifiesta posteriormente en forma de disociación, entumecimiento**, o el opuesto equivalente, la sobre-excitación o la hiper-vigilancia de la ansiedad constante. Así que lo que aparenta ser una “conducta rara” en una persona de cualquier edad puede ser su respuesta internalizada hacia algún trauma en su pasado.

**Si yo estuviera trabajando con esta mujer** me gustaría explorar con ella, despacio y gentilmente, este comentario que hizo: He aprendido a protegerme de los pesares del mundo y eso me ha ayudado mucho, y así se ha reforzado que la modalidad “si no siento, estoy a salvo” es mejor para mi cuerpo.

**Me gustaría saber cuándo y cómo aprendió a protegerse de los pesares del mundo.** ¿Qué pesares estaban ocurriendo en su vida? ¿Qué edad tenía?

**La ecuación de “no sentir equivale a seguridad” significa para mí que muy tempranamente en su vida ella aprendió** que sus emociones eran demasiado, muy profundas, muy aterradoras, o que le quitaban la atención a otra persona, tal vez a uno de sus padres, quien quería en cambio que la atención se enfocara en sí mismo. O que ella tuvo que atraer las acciones abusivas de alguien hacia sí para proteger a alguien más. En cualquier caso, de alguna manera ella había aprendido que la única manera de sentirse segura era mediante no sentir.



**Me gustaría honrar su estrategia para mantenerse “segura”,** y ayudarla a desarrollar sus recursos internos. Quiero que sepa que ella puede amarse y aceptarse profunda y completamente, a pesar de todo. La sanación se encuentra en el centro de este pensamiento. También quiero motivarla en su comprensión de estar abierta al momento presente, y a ser flexible en su respuesta a lo que sea que esté sucediendo.

**Realmente no existe tal cosa como la “seguridad”.** Sólo está nuestra disposición de mantener lo que sea que esté ocurriendo dentro del mayor contexto posible, con amor y aceptación. Sólo está la intención de re-imaginar nuestra historia convirtiéndola en una buena historia.

**Recientemente leí un libro que ofrece introspecciones muy interesantes acerca de los efectos del trauma en los niños.** Su evocativo título es *El Niño que fue Criado como Perro* (Basic Books, 2006). El autor es el psiquiatra Bruce Perry. Está lleno de historias del trabajo del Dr. Perry que ilustran el efecto del trauma en el cerebro y el comportamiento de un niño. Nunca menciona EFT, pero mientras leía yo pensaba que si añadiera tapping a su manera maravillosamente intuitiva, compasiva y sentida con el corazón de usar su entrenamiento médico, ¡sería un gran complemento para su trabajo!

**El fundamento del enfoque que usa con todos los niños** es la implementación repetida de patrones de experiencias positivas y cuidadosas que ellos no recibieron en las etapas de desarrollo en que se necesitaban, como ser abrazados y mecidos siendo bebés. La aplicación bien pensada de EFT seguramente nutre tales necesidades de desarrollo energéticamente, y tal vez esa sea la razón por la cual funciona tan bien.

**La historia que da el título al libro** es acerca de un pequeño niño cuya madre de 15 años de edad había cedido a su bebé a su propia madre para que lo criara. Cuando esta mujer muere unos cuantos meses después, el bebé fue puesto al cuidado del novio de la abuela, un hombre mayor sin experiencia con niños, con algo de lentitud mental, que criaba perros. Este hombre tenía buenas intenciones, pero su forma de criar al niño fue ponerlo en una jaula, alimentarlo y cambiarle los pañales, pero rara vez hablar con él, tocarlo o jugar con él. (Esta no es una buena manera de criar perros tampoco...) El pequeño niño vivió en esta forma durante cinco años.

**Cuando el Dr. Perry fue llamado a la unidad pediátrica de cuidados intensivos para atenderlo** (“Por favor, venga y haga el voo-doo-psiquiátrico-que-usted-hace-tan-bien, trate de hacer que deje de aventar comida y heces fecales al equipo”). Justin no podía hablar o caminar. En el último párrafo de esta historia se da la descripción de una fotografía de Justin a los ocho años de edad, parado esperando el camión escolar, con la mochila en la espalda, y garabateado en la parte de atrás con su propia letra dice: “Gracias Dr. Perry”.

**Recuerdo haber rescatado una ardilla listada de las fauces de mi gato una vez.** Aun cuando estaba libre y no estaba herida, la ardilla permaneció en el mismo lugar durante un minuto completo antes de correr hacia los arbustos. Este es un buen ejemplo de la

forma en que funciona un estado de entumecimiento disociativo. Acerca de este estado Perry dice lo siguiente:



*En los estados disociativos... la gente puede desconectarse tanto de la realidad que se mueven en una conciencia de ensoñación donde nada parece real y sienten muy poco dolor emocional o físico. Estas experiencias están vinculadas con la liberación de opiáceos, las sustancias naturales similares a la heroína producidas por el cerebro que quitan el dolor y producen un estado calmante de distanciamiento hacia los problemas propios. La investigación realizada en roedores ha mostrado que cuando estos animales se encuentran completamente restringidos—una experiencia altamente estresante para ellos—su cerebro se inunda de opiáceos naturales, conocidos como endorfinas y enkephalines. Las personas que sufren experiencias que amenazan su vida con frecuencia describen una sensación de “desconexión” y “falta de realidad”, así como un entumecimiento que es similar a lo que las personas experimentan cuando ingieren drogas opiáceas. Las endorfinas y las enkephalines son una parte integral del sistema de respuesta al estrés del cerebro, preparando el cuerpo para manejar el dolor tanto emocional como físico.*

**Cada historia del libro del Dr. Perry es acerca de un niño que ha padecido de descuido severo**, como este niño, así como trauma mayor o abuso sexual o emocional repetido. Como nota al margen deseo recalcar que si has sufrido trauma severo en tu pasado, este libro tal vez haga que se detone nuevamente. El tono de Perry al contar estas historias es abierto, amoroso, sabio y compasivo en su totalidad, y lleno de información muy útil para nosotros. Pero sólo recuerda cuidar de ti mismo al leerlo. Algunos de los niños con los que él trabaja han sobrevivido a experiencias realmente grotescas.

**Justo cuando escribía este artículo, nuevamente fui contactada por la mujer que escribió acerca del entumecimiento:**

*He estado haciendo tapping con lo que surgió cuando te escribí acerca de mi entumecimiento. El otro día, sin razón aparente, ni siquiera durante mi tiempo de tapping, me puse muy emocional con un pensamiento acerca de cómo sufrí, ya que padecí de insuficiencia suprarrenal. ¡No es como que no SÉ que esto sucedió! ¡Pero surgió la emoción en mí!*

*Fue (casi) lo peor que ha sucedido en mi vida. Casi morí antes de que lo resolviéramos... Yo respiraba miedo y tenía la sensación de muerte inminente durante las 24 horas, 7 días de la semana. Realmente, esto me mostró que existe el infierno en la Tierra y estaba en las profundidades del mismo día y noche. Cuando dije la palabra “sufrir” en mi mente, empecé a llorar. Aun ahora conforme escribo, evoca una respuesta ☺ Así que lentamente estoy avanzando, ¿no lo crees?*

*Y está bien si usas de cualquier forma lo que me mostraste en el correo electrónico. Espero que le sea de ayuda a alguien más si lo definí como lo hice. ¡Me ayudó a Mí verlo escrito!*

**Su correo electrónico muestra lo importante que resulta tener la intención de cambiar nuestra historia.** Ella empezó haciendo tapping para aumentar la abundancia en su vida, y notó el entumecimiento en sus sentimientos. Se preguntó acerca de ello. Se le ocurrió preguntarle a alguien (a mí) acerca de ello. Se retractó de tratar con ello entonces, dándose cuenta subconscientemente de que eso la estaba protegiendo. Pero valientemente, se aventuró más, y se encontró a sí misma en medio de una poderosa emoción, que reflejaba las emociones que había sentido antes en su vida.

**De manera interesante, parte de la historia de su trauma incluía la insuficiencia suprarrenal.** Existe gran evidencia de que la insuficiencia suprarrenal es causada debido a estrés extremo durante un tiempo prolongado. Así que podemos asumir que su entumecimiento se desarrolló mucho antes de que sucediera su horrible emergencia médica, como una estrategia inconsciente para aguantar lo que era inaguantable en su vida.

|

**Hizo más tapping, y surgieron más revelaciones.** Creo que conforme esta mujer libera sus emociones para que fluyan a través de sí, y se percate de que puede sentir y aún así estar a salvo, la abundancia que está buscando también será liberada para fluir en su vida.

**Así que, si te encuentras trabajando con alguien que dice,** como lo hizo esta mujer: “No puedo sentir nada. ¿Qué pasa conmigo?” sabrás que debes proceder con cuidado, gentilmente y pensando en la forma de descubrir lo que subyace al entumecimiento, que resulta tan terrible como para sentirse.

**Empieza haciendo tapping para el entumecimiento en sí,** y saca a la luz los sentimientos auto-críticos de la persona acerca de estar entumecida.

*Aun cuando me estoy sintiendo entumecida, me amo y acepto de todas maneras.*

*Aun cuando no estoy sintiendo nada, sé que debo estar protegiéndome, y eso está bien.*

*Aun cuando sé que debe haber algunos sentimientos dentro, pero parece que no puedo sentirlos, me honro por lo duro que resulta mantener todos esos sentimientos ahí dentro.*

*Aun cuando no puedo sentir lo que debería estar sintiendo realmente, quiero lentamente, lentamente aprender acerca de lo que está guardado dentro de mí.*

**Haciendo tapping a través de los puntos:**

*Este entumecimiento... sintiéndome tan entumida... Sé que debería estar sintiendo algo más... qué pasa conmigo... todos los demás parecen tener sentimientos... ¿dónde están los míos?... no puedo sentir lo que*

*debo estar sintiendo... quiero sentir... no, no quiero... nunca más me quiero sentir así de nuevo...*

*Aun cuando el sentimiento es demasiado intenso, me amo y acepto de todas maneras... este es un sentimiento que me gusta. Hmm...  
Aun cuando me enfermo cuando siento lo que está ahí dentro, amo y aprecio mi cuerpo por desarrollar este entumecimiento para protegerme.  
Aun cuando creo que hay algo malo en mí por no sentir, me pregunto si habrá cosas que no quiero sentir. ¡Siento que estoy extrañando mis sentimientos! ¡Hmm... nuevamente!*

### **Haciendo tapping a través de los puntos:**

*Sentir es demasiado intenso... me enfermo cuando siento... no me gusta sentir... ¡sí quiero sentir!... quiero sanar lo que siento... quiero sanar PARA sentir... cómo puedo sanar y sentir al mismo tiempo... no es seguro sentir... ¿qué tal si éste es un pensamiento viejo?... ¿qué tal si me sintiera mejor si pudiera sentir lo que siento?... sentir entumecimiento es sentir... una parte de mí está tratando de protegerme... aprecio eso... ¡entonces debo ser digna de ser protegida!... ¡soy digna de ser protegida!... me gusta sentir eso...*



**Este es solo un pequeño comienzo, pero puedes usar tu imaginación para ampliar y desarrollar el tapping gentilmente, despacio, fácilmente se logra.** Sólo continúa hablando contigo misma acerca de lo que sientes, y cómo te sientes acerca de lo que sientes o no sientes, y cómo te gustaría estar sintiéndote, y lo que necesita ser verdadero para ti para poder sentir—y entonces siente lo que quieras sentir.

**Entonces, como nuestra practicante de tapping mencionada antes, presta atención durante los días siguientes.** Nota lo que empiece a sentirse libre para surgir a tu conciencia. Haz tapping despacio y suavemente con ello.

**Relájate para escuchar la sabiduría y los recuerdos guardados en tu cuerpo.**

**Tus sentimientos te guiarán. ¡Para eso están allí!**

**Con mi amor y bendiciones para ti –**

**Rue**

---

## ¡NUEVOS LIBROS!

Me encanta compartir las historias sobre el profundo poder del cambio en la vida de individuos. Estos libros son mi manera de dar voz a ésa fuerza de bondad que fluye a través de nuestra humanidad.

Si eres terapeuta de EFT, o de cualquier modalidad, estos libros te ayudarán a expandir tu percepción, imaginación y creatividad para mejorar tus habilidades.

Lee más sobre esto (en inglés) en:

<http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/>

## ¡MI NUEVO LIBRO! ¡DISPONIBLE EN INGLÉS Y ESPAÑOL TAMBIÉN!

### Abriendo de Jaula de Dolor con EFT

Este es un práctico libro espiritual y con los pies en el suelo sobre cómo utilizar EFT para enmendar tu corazón roto, honrar tanto a tus ángeles oscuros y a nuestras buenas intenciones, y dejar volar libre a tu espíritu.

<http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/abriendo-la-jaula-de-dolor/>

Este libro también está disponible en inglés:

<http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/opening-the-cage-of-pain/>

Para una versión española del boletín bi-semanal de Gary Craig, contacta a David MacKay a la dirección [david@eftmx.com](mailto:david@eftmx.com). Él y mucha otra gente están trabajando de buen corazón para traer EFT al mundo hispanoparlante.

### ¡POR FAVOR TÓMATE LA LIBERTAD DE ENVIAR ESTE BOLETÍN A OTROS!

© 2010 Rue Anne Hass, M.A. Todos los derechos reservados. Eres libre de utilizar cualquier material de las Noticias de Rue que Puedes Usar Para un EFT Sincero y Compasivo en todo o en parte, siempre que incluyas un atributo completo, además de un enlace activo al sitio web. Por favor notifícame por correo sobre dónde aparecerá el material a [Rue@IntuitiveMentoring.com](mailto:Rue@IntuitiveMentoring.com). El atributo deberá leerse:

'Por Rue Anne Hass, M.A. de Intuitive Mentoring y I-Mentoring. Por favor visita el sitio web de Rue en [www.intuitivementoring.com](http://www.intuitivementoring.com) para artículos adicionales y recursos sobre EFT y Gente Sensible' (Asegúrate que el enlace es activo si se coloca en una eZine o en un sitio web)

Si quieres cambiar tu dirección de correo electrónico o cancelar tu suscripción, por favor no me envíes un correo a mí. Haz clic en el enlace al pie del boletín. Solo se tarda unos momentos para cancelar o hacer cambios. ¡Gracias!

NORMAS DE PRIVACIDAD Y SPAM: Nunca alquilo, traspaso ni vendo mi lista de direcciones de correo electrónico a nadie por ninguna razón. No recibirás nunca un correo no-solicitado de un extraño como resultado de suscribirte a esta lista.

PARA SUSCRIBIRTE DE MANERA GRATUITA A MI BOLETÍN EN ESPAÑOL:

Visita: <http://www.intuitivementoring.com/articles/spanish-newsletter-archive/>  
Rellena el formulario sencillo. Se tarda unos 20 segundos. Como regalo recibirás el primer capítulo de mi nuevo libro 'Abriendo la Jaula de Dolor Con EFT' además de mi mini-libro 'Como Pasar de Cabreado a Encantado y de Quejica a Agradecido'.

<http://www.IntuitiveMentoring.com>

"Estrategias profundamente desenfadadas para desatascar cosas atascadas"

Maestra de EFT, Autora de:

Abriendo la Jaula de Dolor Con EFT (Disponible en inglés y español)

This is Where I Stand: The Power and Gift of Being Sensitive \*\*

The 8 Master Keys to Healing What Hurts \*\*

Discovery Book: EFT and the 8 Master Keys \*\*

\*\* Solo disponibles en inglés

<http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/>

Traducido mensualmente para todos ustedes por Ana Paula Aguirre Hall. Le estoy profundamente agradecida por sus conocimientos y experiencia, su sensibilidad y confiabilidad. Escribir a Ana Paula: [aguirrehall@yahoo.com.mx](mailto:aguirrehall@yahoo.com.mx)