

Noticias de Rue

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

Volúmen 5, Número 3



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/>

Aguantando y siendo fuerte en el consultorio del dentista

Ir al dentista suele ser difícil para muchas personas. Acabo de leer el recuento de un aventurero en la jungla que fue atacado por un tigre, que jugó con él como su presa durante una hora. Después de haber sido rescatado dijo que su odisea fue ¡¡“menos temible que media hora en la silla del dentista”!!

Últimamente he estado padeciendo mucho trauma dental. Varios dientes han presentado serios problemas al mismo tiempo, y aun estoy a la mitad de muchos procedimientos invasivos—extracciones, coronas, endodoncias, cambio de coronas viejas, implantes. ¡Cielos! Ha sido demasiado.



Hubo un procedimiento en particular que fue traumático para mí. No entraré en detalles--¡no quiero traumatizarte a ti! Tiene que ver con una cita de tres horas que involucró quitar tres coronas viejas, un procedimiento invasivo, intensamente físico, que requirió mucha manipulación muscular por parte del dentista, y *ruidos fuertes*.

Tuve que usar todos mis trucos energéticos y mi sabiduría para permanecer presente y quieta.

Pero en realidad fue demasiado al mismo tiempo para mí, y experimenté mucho dolor emocional y físico durante semanas después. Les compartiré algunas de las estrategias que usé para cuidar de mí misma.

He podido manejar la experiencia mediante tapping, y, lo admito, la cautelosa bendición de medicamentos para “matar el dolor”. Hmm... Escribir la palabra matar el dolor me hace pensar: ¡“No puedes *matar* el dolor”! Qué expresión tan extraña.

Me dieron una receta de Vicodin, y titubee para tomarlo en un principio, debido a todas las historias acerca de desarrollar una adicción al medicamento. Pero también soy muy sensible hacia diversas medicinas para el dolor que se pueden comprar sin receta, tales como ibuprofeno, recomendado para el dolor causado por la inflamación.

Me he percatado de que el ibuprofeno ayuda con el dolor, pero me siento mal durante varios días después de tomarlo. ¿Sentirse mejor para sentirse peor? Es como todos esos anuncios en la tv que te dicen lo bien que te vas a sentir después de tomar el medicamento, pero tienes que aguantar los efectos secundarios que parecen ser tan malos como la enfermedad actual, ¡y frecuentemente incluyen la posibilidad de morir!

Sí descubrí que con el uso cuidadoso del Vicodin no tuve efectos secundarios. Hubo un día en que tomé demasiado, y me sentí horrible todo ese día y el siguiente (¡pero

libre de dolor!). Así que agradezco a mi temperamento sensible por ser mi guía en cuanto a la dosificación.

Tuve una experiencia similar con el anestésico aplicado por el dentista.

Generalmente me siento enferma con cualquier anestésico que utilicen, aun antes de que el procedimiento finalice. Cuando le mencioné al endodoncista que me atendió (agradezco que es un hombre extraordinariamente gentil y compasivo) acerca de mi sensibilidad hacia las drogas, él sugirió que probara con un anestésico nuevo llamado Septocaina. Resultó ser perfecto para mí—sin efectos secundarios durante o después de los procedimientos. Pruébalo la próxima vez que vayas al dentista. Tal vez tendrás que pedirlo con anticipación para asegurarte que lo tengan.

Otra cosa que ayudó antes y después fue el remedio homeopático llamado Arnica.

Apoya al cuerpo en su respuesta al trauma. Yo siempre guardo un depósito pequeño en mi bolsa para emergencias. Lo tomo cada dos horas durante algunas veces antes de ir al dentista, y durante uno o dos días después. Las esencias florales también son útiles para varias personas. Prueba el remedio Rescate de las Flores de Bach, o Primeros Auxilios de las esencias florales de la Fundación Findhorn. Pongo 8-10 gotas dentro de mi botella de agua, y la tomo durante todo el día.



Antes de ir al dentista, practico “hacer amistad” conscientemente con cualquier cosa con la cual vaya a entrar en contacto—los medicamentos, los instrumentos, el cuarto en sí. En mi imaginación los invito dentro de mi cuerpo, los introduzco en él, por decirlo así, y les pido que sean agentes sanadores y aliados en mi experiencia. Cuando me estaban extrayendo los dientes, sostenía la imagen en mi mente de pequeñas manos sobre mi diente sosteniendo otras manos pequeñas similares en mi mandíbula. Les agradecí su apoyo. Entonces visualicé estas manos soltándose mutuamente fácil y suavemente.

Cada diente en nuestra boca está conectado con un meridiano energético. Localicé la información relevante para los dientes involucrados en el libro **Medicina Energética** de Donna Eden, y trabajé con cada uno de dichos meridianos y con lo que representan emocionalmente. También visité a mi acupunturista para que me ayudara a “ponerme nuevamente dentro de mi cuerpo”.

Hablé un poco de mi historia dental en mi teleclase gratuita de EFT este mes. El tema era “aguantando y siendo fuerte”. Entre los comentarios que recibí posteriormente estaba este (editado ligeramente para mayor claridad):

Tu ejemplo del trabajo dental en un principio resultó tedioso para mí, era como: “todos pasan por eso, ¿cuál es el gran problema? ... Luego tuve mi momento ajá como a la mitad de la sesión de tapping cuando mi

“diente” (mi problema emocional con el cual estaba trabajando) me fue extraído por y para mí. No tienes que ser Gandhi para evitar el trauma (pasado o presente) con respecto al trabajo dental. Gracias Rue, por ser mi dentista.

Le contesté: “¡Ciertamente yo no deseo ser el dentista de nadie! Pero realmente puedo sostener ese “diente” doliente con mi cuidado amoroso. Algunas veces eso es todo lo que se requiere. El cuerpo/mente/espíritu sabe cómo sanarse”.

El temperamento sensible absorbe las percepciones, los sonidos y las sensaciones de cualquier experiencia, buena o mala, más profundamente que la mayoría de las personas. El trabajo dental puede ser excepcionalmente traumático para una persona sensible. He hablado con mucha gente que sintió que una experiencia dental difícil fue el posible disparador de su fibromialgia u otro dolor crónico posteriores.

Si yo no hubiera sabido acerca de mi temperamento sensible, tal vez habría pensado: “Oh, soy tan cobarde, ¡qué me pasa! No debería estar sintiéndome así. Debería simplemente dejar que se me resbale”. O, como el hombre citado antes: “¿Cuál se supone que es el gran problema? ¡Todo el mundo pasa por eso! Simplemente tengo que aguantarme y ser fuerte. Aun más de lo que generalmente soy...”

Pero saber acerca de la sensibilidad me ha ayudado a cuidar bien de mí misma, verbal, emocional, física y espiritualmente. Consistentemente me he estado diciendo cosas cuidadosas y gentiles acerca de la forma en que he experimentado esto, aun mientras estaba sucediendo. Entre los episodios de taladro resultó realmente muy útil recordarme que “en este momento estoy BIEN”. Mantuve mi respiración profunda y pareja, y continua y conscientemente aflojé y relajé mis músculos, que me estaban tratando de sacar fuera y lejos del dentista, al mismo tiempo que otros músculos querían mantenerme quieta en la silla.

El trauma y el estrés postraumático resultan por sentirse impotentes en una situación terriblemente amenazante. El conflicto en cualquier trauma es acerca de necesitar correr, escapar ¡AHORA!—mientras que al mismo tiempo necesitamos permanecer en dicho lugar. Estar en la silla del dentista, o en cualquier experiencia atemorizante o aparentemente amenazante puede crear un conflicto terrible, y esto es lo que yo estaba experimentando.

Un trauma puede ser un “trauma pequeño”, una serie de eventos que suceden repetidamente a través del tiempo, que se suman. O pueden ser como el accidente de esquiar de mi hija la semana pasada, que fue más como un trauma con T mayúscula”. Ella se atoró en una esquina y chocó con la cabeza por delante contra un árbol, abollando y fracturando su casco. Me pasé una tarde haciendo tapping con ella, y luego ella vio a algunos manipuladores corporales más tarde durante la semana, está muy BIEN, realmente feliz de estar viva.

Existen dos formas de aliviar el dolor: una es mediante el uso juicioso de drogas que enmascaran la respuesta del cuerpo ante el dolor. Considero que la otra estrategia, más importante, consiste en cambiar la historia acerca de lo que te sucedió, y lo que significa

acerca de y para ti.

EFT puede ser muy efectivo para ayudarnos a cambiar nuestra historia acerca del sufrimiento. Cuando estoy trabajando con alguien, siempre deseo escuchar su historia. Pero al mismo tiempo, hablar demasiado puede re-traumatizar a la persona, y aun al profesional, si no saben cómo cuidar de sí mismos con límites firmes. Podemos mantener, profundizar y extender nuestro sufrimiento al volvernos expertos en contar la historia de nuestra herida una y otra vez.

Una vez que adquiero un sentido de la forma en que la persona está sosteniendo su historia, me gusta ir directamente a sus sensaciones corporales y hacer tapping para lo que estén sintiendo en su cuerpo.

Hay una razón científica para esto. Una experiencia temible o dolorosa se registra primero por el cuerpo en los músculos, especialmente alrededor del vientre, el corazón y los pulmones. Se aprietan. Esta es una poderosa y profunda función de supervivencia. Sentirse en peligro manda una señal directa a la parte del cerebro que está pendiente del peligro, y dispara las alarmas. Otra parte del cerebro rápidamente toma estas señales, y nos mueve hacia la acción inmediata, de pelea o huida.

Pero si esta acción de pelea o huida se bloquea, nos congelamos, nos quedamos inmóviles. No saber cómo “prendernos de nuevo” es, de acuerdo a algunos neurólogos, lo que constituye la experiencia de trauma en nuestro cuerpo. Sin importar lo verdadero que esto pueda resultar, la historia que nos contamos acerca de lo que sucedió puede en sí misma asustarnos, disparando una y otra vez la fisiología del miedo dentro de nosotros. Nos volvemos temerosos de sentir lo que de hecho estamos sintiendo, debido a que resulta muy avasallante.



A través de esta experiencia dental en particular, el tapping resultó realmente útil para mí. Como algo típico de la persona sensible, me mantuve ecuánime mientras permanecía en la oficina del dentista, sonriendo y asintiendo conforme hacía mi próxima cita, manejando cuidadosamente hasta llegar a casa. Sin embargo, una vez a salvo en casa, no podía dejar de llorar. Temblaba, lloraba y hacía tapping. Era importante para mi cuerpo temblar. Temblar después de un evento traumático es el regreso del movimiento y el flujo, donde antes había estado el congelamiento.

Hice tapping mientras recordaba la experiencia. Hice tapping mientras hablaba conmigo misma acerca de lo que había ocurrido. Hice tapping mientras volví a sentir todas las emociones de impotencia y atrapamiento, y ser

una víctima. Hice tapping con respecto a lo que sentía mi boca, especialmente después

de que se pasó el efecto de la anestesia. Hice tapping y lloré durante la mayor parte de la noche.

No paré para hacer las frases de preparación de EFT la mayor parte del tiempo. Las imágenes y las sensaciones y los sentimientos y recuerdos estaban justamente ahí. Esto es útil cuando el problema para el cual estás haciendo tapping está tan “ahí” que resultaría un estorbo parar y hacer las frases de preparación de EFT. Sin embargo, una persona que está más acostumbrada a reprimir sus sentimientos para *no* sentir tal vez querrá usar frases de preparación claras, asegurándose de abarcar toda la experiencia gentil y respetuosamente.

Tal vez en tu experiencia no resultaba seguro, apropiado o posible expresar lo que sentías. Quizá expresar tus sentimientos te podría poner en peligro de alguna forma. Cuando se da una respuesta de congelamiento en el cuerpo que no puede ser atendida, y tiene que ser tragada o reprimida, los sentimientos se apilan de una forma tan intensa, fuera de la consciencia, que puede sentirse que “si realmente sintiera lo que siento realmente, podría morir por la intensidad, o explotar y lastimar a alguien”.

Es muy importante acercarse de una manera respetuosa hacia estos sentimientos tan poderosos. La mejor manera de lograr esto es empezando con pequeñas gotas, una a una, en las sensaciones presentes en el cuerpo. No atiendan los sentimientos al inicio.

Cuando hice tapping con mi hija, tenía estas ideas en mi mente. Quería encontrar dónde, en su experiencia, estaba el CONGELAMIENTO. Si encontráramos eso, podríamos lenta y gentilmente hacer tapping para invitar un pequeño movimiento ahí nuevamente. Para ella el CONGELAMIENTO era la sensación de abrazarse a sí misma mientras caía, viendo hacia donde se dirigía (literalmente), impotentemente, de cabeza hacia el árbol.

Esta sensación de abrazarse es típica de un incidente traumático. Yo lo sentí en la silla del dentista, abrazándome en contra de la invasión del taladro. Todo se tensa en el impacto y el miedo. Ya sea que el trauma se trate de una letanía continua de “pequeños” abusos, o un gran incidente traumático, si no encontramos la forma de “encendernos” de nuevo desde dentro, las sensaciones físicas pueden hacerse crónicas.

Así que con mi hija, empecé a hacer tapping y a hablar muy despacio, hablando suavemente, observándola de cerca en busca de cambios en su experiencia, buscando mover la consciencia de su cuerpo dejando atrás la sensación de abrazarse y el momento del impacto con el árbol, y hacia el movimiento positivo interno.

Hicimos tapping con la manera en que ella volvió en sí después de golpear el árbol, y cómo lloró (una buena liberación), y se quitó los esquís, y llamó a su esposo por el celular. Y cómo ella supo que tendría que esquiar para bajar de la montaña debido a que él no contestó, y cómo esperó y revisó su cuerpo en busca de heridas (no hubo ninguna seria) y le llamó nuevamente.

E hicimos tapping para la forma en que se restableció y se levantó y esquió titubeante el resto del camino montaña abajo ella sola (¡¡hablando de aguantarse!! Probablemente

no fue una buena idea en esas circunstancias, pero funcionó), finalmente siendo atendida por el equipo de rescate de emergencias.



Para ella la peor parte, dijo, fue ver su casco fracturado y abollado, y darse cuenta de que le había salvado la vida. Tenía su casco ahí mientras hacíamos tapping, y pasamos un buen rato haciendo tapping para incluso ser capaz de verlo, hasta que podía hacerlo sin llorar, lentamente pudiendo hablar de lo que representaba. En efecto, en esta sesión, estuve usando una versión de la Técnica de Contar la Historia de EFT. Y—sorprendentemente, después de que ella y yo hicimos tapping juntas, ¡mis dientes se sentían mejor también!

Aun hacernos conscientes de nuestras sensaciones corporales con respecto a una experiencia traumática puede resultar temible y alterarnos. Puede resultar muy poco familiar hacernos conscientes de lo que de hecho estamos sintiendo en nuestro cuerpo. La mayoría de nosotros no estamos familiarizados con

experimentar algo *tal y como es*, sin los pensamientos acompañantes, análisis, juicios, críticas y auto-críticas que habitualmente utilizamos.

Tomando prestado de una técnica de meditación, me gusta imaginar que estoy sentada en una banca del parque en un lugar hermoso, con esta sensación intensa. En mi imaginación la pongo tan lejos de mí como me sea necesario. Esto constituye un maravilloso ejercicio de tapping. Simplemente haz tapping sobre los puntos conforme te hablas a ti misma acerca de dicha sensación, muy despacio imaginando sentarte más cerca de ella, hasta que tengas la sensación de estar sentado ahí quietamente con la tensión en tus músculos, la constricción en tu estómago, el rápido latir de tu corazón, la superficialidad de tu respiración, la constricción en tu pecho. Simplemente deja que estén ahí, sin comentarios, y haz tapping. La sensación se desvanecerá.

Cuando hacemos tapping, estamos suave y gentilmente separando esa intensa sensación de nuestras imágenes y nuestros pensamientos, permitiéndole simplemente ser lo que es. Esta sensación, sin el comentario, es básicamente energía constreñida. Invitándola a simplemente SER lo que es, en nuestra consciencia, permite a nuestra mente y nuestro espíritu restaurar el movimiento y el flujo a través de nuestro ser en su totalidad.

Podemos haber estado tratando de mantener nuestra experiencia alejada de nosotros de una manera protectora, para no sentirla—lo cual nunca funciona, por supuesto—ya que puede emerger posteriormente en forma de dolor crónico en alguna parte de nuestro cuerpo. En cambio, ahora, estamos aprendiendo a sostener nuestros

sentimientos y sensaciones en un contenedor más grande, un espacio interior.

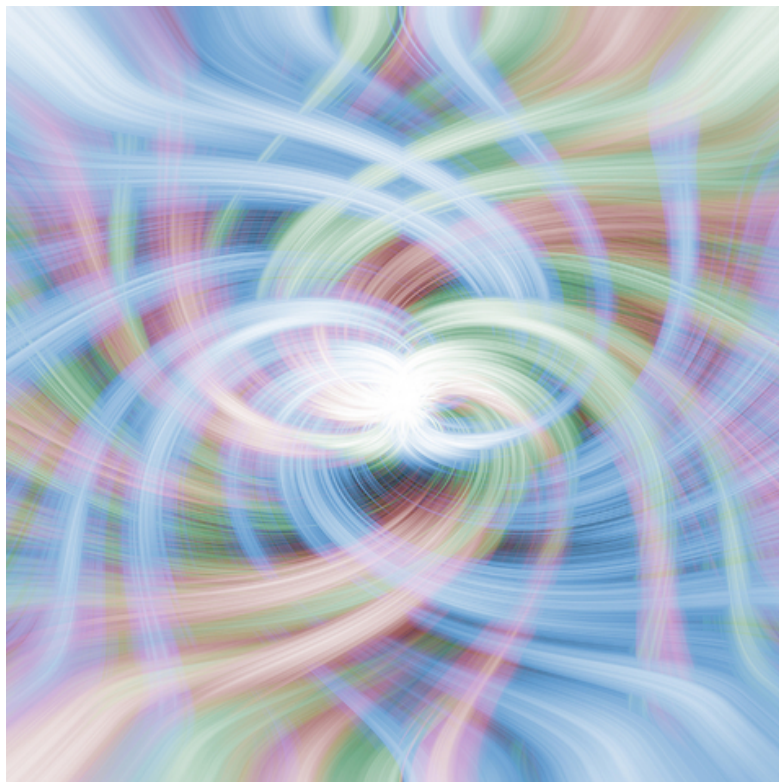
Me gusta la forma en que Peter Levine lo presenta en su excelente libro nuevo: En una voz no dicha: Liberando el trauma y restaurando el bien:

“Entrar a” la expresión emocional con frecuencia es una forma de tratar de liberar la tensión que estamos sintiendo, evitando al mismo tiempo sentimientos más profundos. Es similar a una tetera silbante que deja salir el vapor pero sin hacer un cambio duradero en su capacidad de sostener la carga (en forma de vapor). Si, por el contrario, uno se imagina un fuerte globo de hule o vejiga siendo llenada de vapor, verás el tamaño de la vejiga expandirse para contener esta “carga” que se está incrementando. Mediante la contención, la emoción cambia hacia un “contorno” basado en la sensación, con sentimientos más suaves que se convierten en una consciencia sentida de “Bienestar”.

Esta es la esencia de la auto-regulación emocional, la auto-aceptación, el bien y el cambio.

Con mi amor y bendiciones para ti~

Rue



Mis bendiciones para ti Rue. Aunque solo he tomado el nivel I y II en EFT aquí en mi país República Dominicana, tu boletín y tu libro Abriendo la jaula del dolor han sido para mí una nueva forma de comprenderme a mí y a los demás. Pero en especial la dimensión espiritual ha sido para mí muy importante. Aprovecho la oportunidad para reiterarle lo valioso de su libro el cual aun con la traducción al español no pierde esa calidez que se siente en usted. Gracias!!!!

Laura Henriquez

¡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 esa 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 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!

© 2011 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. 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 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