

La Psicología Energética en la Psicoterapia Constructivista

Alejandro Bello y María Rodríguez

Resumen

La Psicología Energética, inspirada en la Medicina Tradicional China (M.T.C.), está conformada por un conjunto de técnicas que comienzan a utilizarse en los años 70 (Callahan, 2000). Han proliferado hasta alcanzar la treintena de técnicas diferentes que son englobadas en este epígrafe creado por Fred Gallo, del Centro Médico de la Universidad de Pittsburgh (Church, 2009). La aparición, en 2009, de la revista *Energy Psychology Journal* supone la incursión definitiva de este tipo de técnicas en el mundo científico. La Psicología Energética se ha demostrado como un complemento muy eficaz en diversos contextos terapéuticos. Es usada por terapeutas de diferentes modelos. Un uso constructivista conllevaría explorar los significados previos a su aplicación y conocer los límites del sujeto ante su propio avance. Recientemente se ha divulgado la técnica EXIMAC (Bello y Rodríguez, 2013), en la que se hace un uso simultáneo de la Medicina Tradicional China a un tiempo que de la exposición en imaginación.

Abstract

Energy Psychology, inspired by Traditional Chinese Medicine (TCM), consists of a set of techniques which were first used in the 70s (Callahan, 2000). They have proliferated to reach thirty different techniques that are subsumed under this heading created by Fred Gallo, from the Medical Center of the University of Pittsburgh (Church, 2009). The appearance in 2009 of the *Journal of Energy Psychology* involves the definitive incursion of these techniques in the scientific world. Energy Psychology has been proven as a very effective supplement in various therapeutic contexts. It is used by therapists of different models. Constructivist use involves exploring the meanings and the limits of the subject to his own advancement. Recently has been reported EXIMAC (Bello and Rodriguez, 2013),

which is a technique with simultaneous use Traditional Chinese Medicine to a time of exposition in imagination.

Introducción

La Psicología Energética, inspirada en la Medicina Tradicional China, está conformada por un conjunto de técnicas que comienzan a utilizarse en los años 70 (Callahan,2000) y han proliferado bajo el paraguas del término Energy Psychology. La aparición, en 2009, de la revista Energy Psychology Journal supone la incursión definitiva de este tipo de técnicas en el mundo científico. Las técnicas de psicología energética más conocidas son la terapia del campo mental de Callahan (2000), Emotional Freedom Technique (E.F.T.) de Gary Craig (2008), que es la más difundida, y Energy Diagnostic and Treatment Methods (EDxTM) de Fred Gallo (2002). Recientemente se ha divulgado la técnica EXIMAC (Bello y Rodríguez, 2013), en la que se hace un uso simultáneo de la Medicina Tradicional China a un tiempo que de la exposición en imaginación.

Existen ya decenas de ensayos clínicos aleatorios sobre la eficacia de las técnicas de psicología energética, entre otros, en los siguientes ámbitos: fobias específicas (sangre-inyección-daño, hablar en público), dolor y fatiga en pacientes diagnosticados de fibromialgia, rendimiento deportivo, ansiedad, depresión, dolor crónico, estrés postraumático y obesidad mórbida (Church, 2009).

Las investigaciones más recientes indican que la estimulación manual de los puntos de acupuntura (propia de las técnicas de Psicología Energética) produce opioides, serotonina y ácido gamma-aminobutírico (gaba), y regula el cortisol. Estos cambios neuroquímicos reducen el dolor, disminuyen la frecuencia cardiaca, disminuyen la ansiedad, regulan el Sistema Nervioso Autónomo, y crean una sensación de calma. Esto ha llevado a considerar las técnicas de Psicología Energética como una forma de contracondicionamiento, una manera de evocar la respuesta del Sistema Nervioso Parasimpático ante el estímulo aversivo (Lane, 2009). Esto explicaría por qué diferentes técnicas de Psicología Energética (con diferente selección de puntos)

han demostrado ser eficaces. Sin embargo, como se verá más abajo, estas pruebas son acordes al paradigma de la psicología occidental pero no al de la Medicina Tradicional China.

Metodología

Se revisan los diferentes tipos de técnicas de Psicología Energética, sus componentes comunes y diferencias, los ensayos clínicos aleatorizados sobre su eficacia y las lagunas sobre su fundamentación teórica, consecuencia de combinar dos paradigmas tan diferentes en sus epistemologías como el falsacionismo postpopperiano y el taoísmo.

a continuación, se exponen (conscientes de la escasa validez científica pero sí a un tiempo de su interés como experiencia clínica) los resultados del uso de la técnica de psicología energética EXIMAC en 17 pacientes por los autores.

Resultados

Los componentes comunes a todas estas técnicas son:

1. El uso de puntos de acupuntura que son estimulados mediante presión repetitiva con los dedos. cada técnica dispone de su selección de puntos. sin embargo, los puntos elegidos son muy diferentes en unas técnicas y otras. en los protocolos de actuación, independientemente del sujeto a tratar, casi siempre se utiliza la misma secuencia. se evidencia, sin embargo, que los puntos utilizados poco o nada tienen que ver con la concepción de la psique en la MTC. En la tabla 1 aparece el análisis de los puntos habituales de E.F.T. en comparación con la perspectiva de la MTC.

Tabla 3. Comparación entre puntos de EFT y su uso en Medicina Tradicional China

	<i>Propiedades según EFT, Bolton, Courtney y Harvard (en Hartman, 2001)</i>	<i>Propiedades en la Psique según Maciocia (2011)</i>	<i>Propiedades generales Guo, Chung y Liu (2009)</i>
V2	orientación interior. Cuando está bloqueado incrementa miedo e inhibición	Ninguna	Espasmo, dolor de cabeza, picor de ojos, miopía
VB1	Armonía. Cuando se refuerza produce estimulación y coraje.	Ninguna	Vértigo, mareo, cefalea, desviación de ojos y boca, catarata, lagrimeo excesivo
E1	Alegría. Al bloquearse produce pensamiento confuso	Ninguna	Espasmo o parálisis facial, patologías oculares
DU 26	Conexión interior. Introversión. Desequilibrio interior con molestias físicas	Ninguna (sin embargo, sí es muy útil DU24 para calmar HUN)	Restaura la conciencia y calma el Shen
P11	Valoración. Pensamiento negativo	Ninguna	Recupera la conciencia, elimina calor y dolor de garganta
Ig1	Dejar marchar. Pena y culpa	Ninguna	Dolor de garganta, sordera, desmayos
Pc9	Vínculos. Infeliz con uno y con los demás.	Ninguna	Dolor cardíaco, calor en la Sangre
C9	Amor incondicional. Falta de amor.	Limpia el calor y calma la Mente	Elimina calor y calma el Shen
ID 13	Odio contra uno mismo	Ninguna	Activa el meridiano y calma el dolor
SJ3	Conexión, expresar emociones	Estimula el deambular del alma etérea, eleva ánimo	Enfermedades oculares, de oído y de garganta

2. El segundo componente es la exposición en imaginación a contenidos de conciencia asociados a emociones negativas intensas.

Este planteamiento presenta notables incompatibilidades con el marco teórico de la Medicina Tradicional China, en la que la evaluación individual permite una Diferenciación de Síndromes que a su vez desemboca en la selección de los principios de tratamiento y la estimulación de los puntos adecuados de acupuntura. Por ello, el uso conjunto de técnicas de la psicología occidental y de técnicas orientales debería preservar el respeto mutuo a sus marcos de referencia, sin menoscabo de que se puedan demostrar los efectos neuroquímicos de las técnicas orientales con ensayos clínicos aleatorizados o incluso con revisiones de meta-análisis, tal y como ha ocurrido con la acupuntura.

Los autores de este artículo han desarrollado EXIMAC, exposición e imaginación con acupuntura de estimulación secuencial. el objetivo fue devolver la técnica a sus orígenes para generar mayor coherencia conceptual, versatilidad técnica y eficacia. A continuación, tabla 2, se exponen las diferencias entre EXIMAC y EFT/Tapping

Tabla 2. Diferencias entre EXIMAC y Tapping	
EXIMAC	EFT/ TFT/ Tapping
Su objetivo es regular y equilibrar las funciones de la Psique	Su objetivo es liberar o limpiar emociones
La obstrucción de Qi (Energía vital) aparece en algunos casos pero no es lo que define la emoción dolorosa. Puede haber bloqueo, insuficiencia y exceso.	El bloqueo energético está en medio entre cognición y emoción
Cualquier contenido de conciencia es trabajado, en el orden que le llegue al sujeto a su mente, como en las técnicas de integración cerebral.	Desmenuza y hace rondas independientes por cada aspecto
Trata las creencias bloqueantes como un ítem más en el proceso de psicoterapia porque EXIMAC no es una terapia, es una técnica.	Usa autoinstrucciones para eliminar el revés psicológico y en caso de fallar
Utiliza la diferenciación de síndromes de la MTC	Usa la misma receta para todos los pacientes
Usa los puntos de la MTC	Usa puntos de MTC pero que no se relacionan con la psique y si no son exactamente esos puntos no es determinante
Usa técnica vibratoria de Tui Na o acupuntura	Usa técnica vibratoria
Actitud de aceptación pasiva por parte del sujeto	Actitud activa del sujeto

Se ha tratado con eximac a 17 pacientes a lo largo de 37 sesiones. Los sujetos eran tratados de su malestar psicológico en situaciones clínicas diversas. Ver tabla 3.

Tabla 3

Situaciones clínicas tratadas con EXIMAC

- recuerdos disociados en experiencia traumática
- creencias delirantes activas en un sujeto epiléptico que no podía ser tratado con neurolépticos
- ansiedad ante un examen
- celotipia
- culpa por recaída en consumo de tóxicos
- ira y culpa por no haber creído a su madre cuando decía que iba a morir
- culpa por no querer traer a los padres ancianos a vivir con la paciente
- asco ante el padre alcohólico que no reconoce a la paciente
- ira hacia el padre maltratador
- ira disociada en un contexto de acoso laboral
- constricción obsesiva por tener que cuidar a su hija bebé.

En todos los casos la emoción evolucionaba en cuestión de minutos. Salvo en tres de ellos. Nos ha resultado sorprendente cómo en los tres casos ha coincidido que el contenido de conciencia que impedía seguir avanzando en la reconstrucción de significados eran dilemas implicativos (Senra, Feixas y Fernández, 2005):

- a) un sujeto alcohólico para el que reducir aún más su culpa significaba una benevolencia indigna de un ser humano
- b) una persona para la que dejar de sentir la ira por completo reducía tanto su capacidad predictiva que aún no lo podía permitir.

En las 37 sesiones las unidades subjetivas de malestar superaban una puntuación de 7. En 34 de las 37 sesiones ha bastado una sola sesión de la técnica para reducir las unidades subjetivas de malestar a 2 o menos. En las 34 ocasiones el

malestar emocional asociado al objetivo de tratamiento continuaba en niveles de 2 o menos pasado un mes.

Conclusiones

En la actualidad, las técnicas de Psicología Energética son utilizadas por psicoterapeutas de diferentes orientaciones (Lane, 2009).

Se ha focalizado la atención en los casos en los que EXIMAC no ha sido eficaz en un principio los ejemplos en los que la técnica EXIMAC no ha funcionado permiten enlazar con la cuestión propuesta, un uso constructivista de las técnicas de psicología energética. Desde una perspectiva constructivista, la Psicología Energética podría verse como una oportunidad para incrementar la capacidad predictiva del sujeto, generar nuevos significados y promover la integración narrativa (Bello y Rodríguez, 2013). Pero precisamente por ello puede colocar al sujeto rápidamente al límite de su sistema de constructos personales, del mismo modo que lo haría la conducta.

Por lo tanto, un uso constructivista de este tipo de técnicas haría necesario explorar los significados personales de las sensaciones corporales, la emoción, la conducta y la cognición, tanto antes como durante y después de la aplicación técnica. a un tiempo, habría que observar la norma de no generar una excesiva impredecibilidad del sistema de constructos personales del sujeto. Esto ocurre especialmente cuando los constructos en juego son nucleares, como sucede en los dilemas implicativos.

La Psicología Energética puede resultar de gran utilidad en el trabajo de psicoterapeutas de diferentes orientaciones y, cómo no, más aún para terapeutas acostumbrados a mantener la coherencia en el marco teórico y meta-teórico a un tiempo que eclecticismo técnico, como es el caso de los terapeutas constructivistas.

Referencias

Bello, A. y Rodríguez, M. (2013) *La quietud del movimiento. Psicoterapia, Taoísmo y Medicina Tradicional China*. Madrid: Mandala.

Callahan, R. (2000). *Tapping the healer within: using thought field therapy to instantly conquer your fears, anxieties and emotional distress*. New York: Mc Graw-Hill

Church, D. (2009) Fighting the fire: emotions, evolution and the future of psychology. *Energy Pshychology* 1, 1, p. 3

Craig, G. (2008) *The EFT Manual*. Santa Rosa, California: Psychology Press.

Gallo, F. (2002) *Energy psychology and psychotherapy. A comprehensive source book*. New York: Norton

Guo, c., Chung, C. y Liu, N. (2009) *Ilustración anatómica de los puntos de acupuntura*. Beijing: People's Medical Publishing House.

Lane, J.R. (2009) The neurochemistry of counterconditioning: acupressure desensitization in psychotherapy. *Energy Pshychology* 1, 1, pp. 31-44

Maciocia, G. (2011) *La psique en la medicina china. Tratamiento de desarmonías emocionales y mentales con acupuntura y fitoterapia china*. Barcelona: Eselvier-Masson.

Senra, J., Feixas,G. y Fernandes, E. (2005) Manual de intevención en dilemas implicativos. *Revista de psicoterapia*. 16, 63-64, pp. 179-210