

Terapia del Campo del Pensamiento (TFT): principios básicos y aspectos principales de las terapias basadas en la energía.

Eduardo H. Cazabat EduCazabat@yahoo.com.ar

La Terapia del Campo del Pensamiento (Thought Field Therapy) fue desarrollada hacia el año 1980 por el Dr. Roger Callahan, en California. A partir de su estudio de la Kinesiología Aplicada (George Goodheart y John Diamond, entre otros). En 1980 Callahan tiene su leading case en el Caso Mary: una paciente fóbica al agua que había sido tratada durante largo tiempo, incluso por el mismo Callahan, y que en la primera aplicación de TFT se cura totalmente de sus síntomas.

En 1994 el Dr. Charles R. Figley condujo la investigación conocida como el Proyecto de los ingredientes activos en el tratamiento del trauma (Figley & Carbonell, 1995; Gallo, 1996; Gentry, 1998). En esa oportunidad, se realizó una Demostración Clínica Sistemática. En ella se pusieron a prueba cuatro diferentes abordajes terapéuticos: EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, o Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares), TIR (Traumatic Incident Reduction, o Reducción de Incidente Traumático), VKD (Visual Kinesthetic Dissociation, o Disociación viso-kinestésica, un procedimiento derivado de la PNL o programación neurolingüística), y TFT (Thought Field Therapy, o Terapia del Campo del Pensamiento). El procedimiento consistió en asignar aleatoriamente pacientes a representantes de las cuatro escuelas, con la sola consigna de administrarles el tratamiento durante el término de una semana, de la manera que cada escuela lo prescribiera, y se midieron los efectos.

Los resultados fueron altamente alentadores. Los cuatro tratamientos arrojaron mejoras significativas en un rango de 1 a 4 horas de tratamiento en promedio, siendo TFT la que menos tiempo requirió (1 hora).

Callahan postuló la existencia de ciertas estructuras, a las que llamó "perturbaciones" en la bioenergía del campo del pensamiento, que serían la causa de los trastornos psicológicos.

Cuando el sujeto "sintoniza" su pensamiento en algo perturbador, las perturbaciones en el Campo del Pensamiento contienen Información activa que dispara y forma la secuencia de actividades neurológicas, químicas, hormonales y cognitivas que derivan en la experimentación de una emoción negativa como el miedo, la depresión, la ira, etc.

Dichas perturbaciones son de baja inercia. Callahan recurre a una metáfora para explicar el fenómeno. Callahan plantea que la información en una cinta de audio o video tiene menos inercia que la cinta misma; vale decir que para borrar esa información no hace falta romper el cassette, pues alcanza con desorganizar esa información por medio

de un imán, p. ej. De la misma manera, las terapias basadas en la energía, de las cuales TFT es la pionera, remueven esas perturbaciones del campo del pensamiento por medio de estimulación por medio de ligeros golpecitos en ciertos puntos vinculados con los meridianos de la energía de la acupuntura y cierto tipo de movimientos de ojos. Esto explicaría la habitual rapidez de la terapia

El procedimiento consiste en pedir al paciente que recuerde y se “sintonice” con el hecho traumático. Una vez logrado, se guía al paciente en la realización de ese procedimiento estandarizado (denominado Algoritmo: Conjunto ordenado y finito de operaciones que permite hallar la solución de un problema, Dicc. de la Real Academia Española). Al repetir este procedimiento la un número suficiente de veces, la perturbación provocada por el recuerdo del hecho traumático va desapareciendo, junto con las sensaciones y emociones asociadas, al tiempo que va transformándose la imagen que representa ese recuerdo.

Varias teorías se han enunciado acerca de los mecanismos de acción de la Terapia del Campo del Pensamiento. Algunos autores consideran, a la luz de la teoría del condicionamiento clásico, que la Terapia del Campo del Pensamiento elicit el reflejo de orientación y sus efectos inhibidores sobre la respuesta condicionada. De esta manera, una respuesta (el algoritmo) que compite con la respuesta condicionada (la reacción emocional frente al recuerdo del trauma) extinguiría dicha respuesta (Denny, 1995). Otros consideran que ingredientes tales como la exposición imaginaria, la observación disociada, y mantener un foco de atención dual (entre otros) darían cuenta de la efectividad de esta terapia (Gallo, 1996)

Otra explicación posible se basa en el mecanismo de la inhibición recíproca de J. Wolpe. La estimulación lograda con la aplicación del algoritmo lograría una respuesta de relajación que competiría con la respuesta perturbadora del recuerdo, desensibilizándolo

Como queda explicitado, la Terapia del Campo del Pensamiento casi no requiere de la expresión verbal del paciente. Esta característica la hace especialmente indicada en aquellos casos en que hablar del tema motivo de la consulta puede resultar tan penoso o avergonzante como el hecho mismo. Según el reporte de los clínicos que usan la Terapia el Campo del Pensamiento, es altamente eficaz y efectivo en el tratamiento de los trastornos de ansiedad, el trastorno por estrés postraumático, el dolor, recuerdos perturbadores, entre otros.

Por último, cabe destacar que la escasa investigación desarrollada sobre este abordaje terapéutico, debe llevar al clínico a ser cauteloso en la aplicación, pero al mismo tiempo, según postula el Dr. Charles Figley, “los tratamientos psicoterapéuticos que son consistentes con las teorías basadas en la evidencia merecen la atención tanto de los clínicos como de los investigadores y deberían ser consideradas válidas hasta que sean puestas a prueba.”

## Bibliografía

Callahan, R. Thought field therapy: Trauma and treatment. 1996

Carbonell, J y Ch. Figley A Systematic Clinical Demonstration Methodology: A Collaboration Between Practitioners and Clinical Researchers. TRAUMATOLOGY (disponible en <http://rdz.stjohns.edu/~trauma>)

Carbonell, J y Ch. Figley. Promising PTSD treatment approaches A Systematic Clinical Demonstration of Promising PTSD Treatment Approaches. TRAUMATOLOGY, 5:1, Article 4, 1999 (disponible en <http://rdz.stjohns.edu/~trauma>)

Cazabat, E. H. Abordajes Innovadores en el tratamiento del Trauma Psicológico. Trabajo presentado en el IICongresoVirtual de Psiquiatría , Feb. del 2001. disponible en <http://www.geocities.com/cazabat/nuevosabordajes.htm>

Denny, Nathan: An orienting reflex/external inhibition model of EMDR and Thought Field Therapy. TRAUMATOLOGYe, 1:1, 1995 (disponible en <http://rdz.stjohns.edu/~trauma>)

Figley, Ch. R. Tratamiento del estrés traumático: una perspectiva basada en la teoría. Revista de Psicotrauma (para Iberoamérica) (en prensa). <http://www.psicotrauma.com.ar>

Gallo, F. Reflections on active ingredients in efficient treatments of PTSD, Part 2. TRAUMATOLOGYe, 2:2, 1996 (disponible en <http://rdz.stjohns.edu/~trauma>)

Gallo, F. Energy psychology: Explorations at the Interface of Energy, Cognition, Behavior and Health. Boca Ratón (FL) CRC, 1999

Gallo, F. Energy diagnostic and treatment methods. NY, Norton, 2000