

Entrevista con Graciela

Graciela Baugher es Psicoterapeuta, Consejera Clínica Hipnoterapista y la pionera en la aplicación de la Técnica de Liberación Emocional (EFT) en español en el estado de Colorado. Nacida en Caracas, Venezuela y Odontólogo de profesión, también fue profesora universitaria de postgrado en la especialidad de Patología Bucal. Graciela vive en los Estados Unidos de America desde hace 20 años y completó su entrenamiento como Hipnoterapista en Colorado School of Conseling Hypnotherapy en el 2003. Graciela nos concedió esta entrevista desde su acojedor consultorio en Firestone, Colorado en el que ha atendido a cientos de personas que la han contactado en búsqueda de ayuda. ¿Como describirías la EFT, en que consiste? GB: La Técnica de la Liberación Emocional (EFT), es una de la terapias que más utilizo. Es una manera simple, gentil, no agresiva, rápida, respetuosa y sorprendentemente efectiva de eliminar los miedos, malos recuerdos, conflictos, fobias acumuladas durante toda la vida y comportamientos compulsivos. Esta técnica puede eliminar problemas serios que han estado presentes por décadas en la vida de las personas. Aunque algunos casos son más complejos, solo toma pocas sesiones para que el paciente sienta mejoría. El objetivo central de esta terapia es liberar las emociones negativas estancadas que impiden experimentar la felicidad y continuar hacia adelante en el camino del logro de las metas en la vida. ¿Quien es el padre de esta técnica? ¿ Es nueva? GB: La Técnica de la Liberación Emocional es relativamente nueva. Fue desarrollada en el año 1995 por Gary Craig y Andrienne Fowlie, basada en un trabajo del reconocido Psicólogo Roger Callahan. Se le considera la versión emocional de la Acupuntura China, pero sin usar las agujas. ¿Que tipo de problemas pueden ser tratados con EFT?GB: Es increíble como con esta terapia se pueden tratar problemáticas que van desde deseos compulsivos hasta el manejo de depresiones, miedos, fobias y sobre todo traumas emocionales. También son muchos los casos que he tratado por ansiedad y estrés, e incluso para bajar de peso es una técnica muy efectiva. ¿Cómo funciona específicamente? GB: Los problemas mentales y emocionales acumulados impiden o bloquean el flujo natural de la energía que circula por el cuerpo de cada persona. Esta técnica, basada en la compresión suave de los meridianos energéticos (vías por donde fluye la energía) desbloquea el flujo de energía en el cuerpo, restaurando así el equilibrio de la mente y el cuerpo, eliminando así los problemas emocionales o las molestias físicas. ¿Que tan efectiva es esta técnica? GB: La Técnica de la Liberación Emocional ha ayudado a miles de personas. Dependiendo del problema tiene un alto porcentaje de éxito. Muestra ser efectiva donde otros tipos de terapias han fracasado. Muchas personas sienten que el problema simplemente desaparece. ¿Algun caso en particular que siempre recuerdes? GB: Aunque cada caso es particular y por ética resguardo muy bien la privacidad de cada paciente, siempre recuerdo un joven: "Sufría de depresión crónica profunda por aproximadamente 26 años, no sentía esperanza por mi futuro. Con las terapias usadas por Graciela, sentí cambios favorables en la primera semana. Actualmente tengo más de dos años recuperado, estable y sin ningún tipo de recaída. Personalmente recomiendo este tipo de terapias por la seguridad, por lo efectivas y rapidas." - Fernando Graciela actualmente escribe un artículo semanal en el periódico El Hispano (www.elhispanonewspaper.com). Para hacer una cita comuníquese al (303) 775 9060, los precios son verdaderamente accesibles si se toma en cuenta los beneficios que obtendrá