



BSFF (BE SET FREE FAST o Libérate Rápido) es una técnica terapéutica desarrollada por el psicólogo clínico Larry Nims, que parte de los conceptos de la [TFT \(Thought Filed Theory de Roger Callahan\)](#), de la que también partió Gary Craig para desarrollar EFT. Es de gran sencillez y extraordinariamente útil para autotratamiento. Sobretudo, para aquellas personas a las que les es difícil recordar sucesos del pasado relacionados con sus emociones. De BSFF también han surgido variantes como [ZPoint](#) o [Zensight](#) que intentan simplificar aún más los procedimientos e incluyen otros de su propia cosecha.

Cómo surgió

Durante los primeros veinticinco años de mi práctica clínica, he aprendido y utilizado muchos métodos diferentes de terapia y counseling con el fin de ayudar a mis clientes y a mi mismo a que encontrar alivio de los malestares emocionales. Las técnicas, en su mayor parte, fueron útiles, pero no ofrecen la liberación permanente del sufrimiento psíquico, que era uno de los principales objetivos que el counseling ofrecía. En última instancia, parecía que lo más que podía hacer por mis clientes era proporcionar apoyo emocional y enseñarles nuevas y mejores habilidades de afrontamiento.

Me di cuenta de que para ayudar a los clientes eliminar los patrones de pensamiento que crean dolor y sufrimiento psicológico profundo, tendría que mirar más allá de los límites de psicoterapia tradicional. Busqué técnicas eficaces que la gente podría utilizar en ella misma y que les permita ser libres de cualquier dependencia de un consejero para funcionar bien. Una vez más, aprendí y probé una serie de métodos, cada uno de ofreció un poco de ayuda a mis clientes, pero no estaba satisfecho con los resultados generales.

Larry sigue comentando en su libro "Be Set Free Fast", que **la mayor limitación de la terapia tradicional es la forma en que se trata las resistencias o bloqueos internos del subconsciente. Las creencias y las emociones que se relacionan con el problema de fondo rara vez se elimina de forma permanente y los síntomas continúan socavando el bienestar emocional de la persona.** Este es el motivo que le llevó a introducirse en TFT. Aunque en un principio también usaba el tapping, originario de TFT, finalmente la práctica le confirmó que no era necesario y que **es la intención del practicante la que permite la liberación de las emociones.**

El conocimiento fundamental que le aportó TFT a Larry, es el reconocer la especial importancia del "**revés psicológico**": la programación del subconsciente que mantiene ciertas creencias, imposibilitando al paciente liberarse de su malestar. Por tanto, desarrolló su técnica como proceso que permite reprogramar al subconsciente, para que sea él automáticamente quien desbloquee las creencias y libere las emociones y esto se consigue con sólo pronunciar

una palabra. De hecho, es posible prescindir de la palabra también, lo único que se necesita es la intención.

Los problemas

Larry hace una distinción importante entre problema (problem), que para él es una combinación de un conjunto de emociones negativas no resueltas y creencias sobre lo que debes obtener en tu experiencia en la vida, y asunto (issue), que sería una red coordinada de problemas. Por tanto, **los problemas y asuntos son causados por las emociones negativas no resueltas y las creencias que las mantienen atrapadas**. Nuestras creencias (programas que corren en el subconsciente) determinan el objeto, tiempo, duración y frecuencia de los síntomas psicológicos y comportamientos. Por tanto, **los pensamientos, emociones y conductas están controlados y limitados por la programación de nuestro subconsciente**.

Si queremos lograr la libertad psicológica duradera, deben ser completamente eliminadas la ineficiencia de los sistemas de creencias y sus raíces emocionales y para ello hemos de tener en cuenta que la mente subconsciente registra una historia muy específica y completa de todos los problemas psicológicos. Por consiguiente, deberíamos encontrar todos los problemas individuales y tratarlos. Este puede ser un trabajo complejo, pero la buena noticia es que **la identificación consciente o comprensión de un problema no es necesaria para un tratamiento eficaz** y cada problema específico puede ser eliminado instantáneamente con un solo procedimiento.

BSFF puede tratar con eficacia cualquier problema o asunto físico, psicológico o espiritual que tenga raíces emocionales, pero hay que tener siempre presente que si no se descargan completamente todas las emociones y creencias de un problema, éste puede volver (hooks).

En pocas palabras, "**Be Set Free Fast**" **Libérate Rápido**™ es un método muy especializado para el tratamiento de prácticamente cualquier tipo de molestias, que opera mediante la eliminación, tanto de las creencias autolimitantes como de las raíces emocionales de las molestias, del subconsciente.

Nuestro enfoque

BSFF es una técnica con la misma base teórica que EFT (que para algo provienen de TFT), enfoca su tratamiento en los mismo puntos clave: emociones, creencias, resistencias subconscientes y el uso de la palabra clave (parecido a un mantra que lleva a un estado de "trance") consigue los mismo resultados que los toques, la visualización, la meditación, Reiki, etc.. Su diferencia principal estriba en el peso que se le da al subconsciente. La programación introduce una nueva creencia que facilita llegar al estado mental de "trance" permitiendo la liberación y las frases empleadas para eliminar resistencias están diseñadas para contactar involuntariamente con las emociones ocultas (tipo [Modelo de Milton de PNL](#)). Por tanto, cumple perfectamente con los tres pasos: contacto, eliminación de resistencias y liberación, que hacen que una técnica sea efectiva.

Aunque, basados en nuestra experiencia, **creemos que para realizar un tratamiento en profundidad es necesario trabajar con los recuerdos de eventos específicos de nuestra vida**, hay casos en los que la introducción de la técnica BSFF es de gran utilidad: para facilitar el autotratamiento o cuando el paciente presenta fuertes resistencias a contactar con sus emociones. Ya sea, porque las ha reprimido o porque es demasiado doloroso el recuerdo, **BSFF permite hacer una liberación subconsciente y general de las emociones que bloquean el camino, abriendo vías de trabajo y rebajando la tensión emocional**. Incluso puede ser muy interesante realizar un tratamiento rápido antes de cualquier sesión en profundidad, para llegar a ésta en un estado de mayor relajación y apertura, haciéndola más productiva.



El autotratamiento

El proceso que os proponemos a continuación es una modificación del original de Larry Nims. Si queréis probar con el "oficial", Miguel, un gran amigo nuestro, ha traducido el libro de [BSFF del 2003](#) y ha hecho un resumen de los pasos que en él se explican. Lo podéis consultar en [este enlace](#) y escuchar el taller que impartió en el Festival Ágora de Asturias del 2013:

http://www.libertademocional.es/images/Documentos/Charlas/2020130828_BSFF_Agora_20k_bps.mp3 , **Introducción a BSFF (con una aplicación práctica para la autoaceptación)**.

Primer paso: programación

Como primer paso, que sólo será necesario realizar la primera vez, elegiremos una palabra. Cualquiera que no tenga una carga emocional limitante fuerte. Será la que empleemos como clave para la programación del subconsciente, lo que haremos con solo leer el siguiente texto:

Subconsciente, siempre que use la palabra clave para un problema que haya notado conscientemente y que no quiera conservar más, tú eliminarás todas las raíces emocionales y todas las creencias que estén controlando ese problema particular. Y tú lo harás inmediata, instantánea y profundamente. Lo harás para cualquier problema que elija tratar, de ahora en adelante bajo cualquier circunstancia.

Una vez completado este paso no tendremos que repetirlo nunca más. Si queremos cambiar la palabra clave solo tenemos que decir "mi nueva palabra clave es ...".

Si además empleas la "Meditación de la Puerta" de [Frank Kinslow](#) con tu palabra reforzarás su efecto.

http://www.kinslowsystem.com/mp3/Grabacion/la_puerta.mp3 , **La puerta**. (www.kinslowsystem.com)

Segundo paso: identificar el problema

Una vez completada la programación definimos el problema a tratar. Primero medimos el nivel de incomodidad de los sentimientos sobre el tema utilizando una escala de cero a diez, siendo cero nada y el diez horrible. Esto nos servirá como guía para saber si estamos avanzando.

Ahora, escribimos una frase que defina el problema a tratar y continuamos apuntando todo lo que se nos pase por la cabeza, tenga o no relación con el problema. Cuando no tengamos más que escribir (y eso puede ser una de las frases a registrar: "no tengo nada que escribir") las leemos una a una, estando atentos a las emociones que sentimos al pronunciarlas. Al finalizar cada frase pensamos, decimos, visualizamos, o escribimos la palabra clave, repitiendo la frase y la palabra hasta que desaparezca el malestar y luego seguimos con el resto de la lista.

Si aparece alguna frase nueva o viene un recuerdo durante el proceso lo añadimos a la lista.

Tercer paso: tratar las resistencias

En este paso tratamos las resistencias a liberarnos del problema leyendo unas frases conectando con lo que nos hacen sentir y repitiendo nuestra palabra clave al final de cada una de ellas (repetimos la frase y la palabra hasta que desaparezca el malestar):

- Quiero liberarme de este problema.
- Estoy dispuesto a liberarme de este problema.
- Estoy dispuesto a liberarme de este problema en este momento y permanentemente a partir de ahora.
- Doy mi permiso para liberarme de este problema, permanentemente, a partir de ahora.
- Está bien liberarme completamente de este problema, permanentemente, de ahora en adelante.
- Merezco estar permanentemente libre de este problema, a partir de ahora.
Voy a hacer todo lo necesario para velar por mi libertad, y mantenerme, permanentemente, libre de este problema a partir de ahora.
- Todavía hay uno o más problemas que me hacen mantener o querer recuperar este problema.
- Todavía hay algo en mí que me hace mantener o querer recuperar este problema.
- Me sentiría mal si este problema volviese en algún momento.

Cuarto paso: tratamiento global

Leemos la siguiente frase para tratar automáticamente todos los aspectos restantes del problema que no hayamos incluido en la lista que escribimos.

Trato todos los pensamientos, sentimientos, actitudes, creencias, situaciones y todo otro problema, cualquier cosa negativa que haya experimentado acerca de o hacia o como resultado de tener este problema.

Repetimos la palabra clave.

Ahora comprobamos el nivel de incomodidad de los sentimientos que sentimos sobre el problema y si no es cero volvemos a repetir los pasos 2, 3 y 4.

Quinto paso: cierre

Esta fase se realiza al final de todo lo que trates en una sesión. En ella liberas una serie de creencias que pueden hacer que no se limpien totalmente o vuelvan los problemas, además del resentimiento que puedas tener hacia ti u otros por haber sufrido ese problema.

Leemos las siguientes frases acabando con la palabra clave (repetimos la frase y la palabra hasta que desaparezca el malestar):

- Me temo que este tratamiento no funciona para mí.
- Me temo que este tratamiento no va a durar.
- Dudo de que vaya a funcionar.
- Dudo de que vaya a durar.
- No confío en mí mismo para hacer cosas nuevas de manera efectiva.
- No creo que vaya a hacer las nuevas cosas de manera efectiva.
- Dudo de mi capacidad de aceptar estos cambios en mi vida.
- Creo que me haría daño si vuelven uno o más de los problemas que he tratado.
- Ahora estoy tratando, en un único tratamiento, toda mi ira, juicio, crítica y falta de perdón hacia mi y hacia los involucrados en todos los problemas que acabo de tratar.