

E.M.D.R.

Desensibilización y Reprocesamiento de Situaciones Traumáticas

En la biografía de las personas pueden existir grandes incidentes traumáticos, "**Trauma**" con mayúscula, **derivados de acontecimientos extraordinarios** y poco usuales como accidentes, agresiones físicas y sexuales, guerras, atentados o desastres naturales. Para los síntomas que la persona padece después de estos acontecimientos tenemos varios nombres, **Trastorno de Estrés Agudo** (American Psychiatric Association, 1994) si los síntomas aparecen muy próximos al evento, o **Trastorno de Estrés Postraumático** si ya ha pasado algún tiempo y las propias capacidades de recuperación de la persona no han sido suficientes para "digerir" el suceso. **Los síntomas** característicos son la **Reexperimentación** del suceso con pesadillas o malestar psicológico intenso al recordar... **Evitación** de situaciones, pensamientos o sensaciones y desesperanza... **Aumento de la Activación** como dificultades para dormir, alarma, alerta etc.

La palabra trauma deriva del griego y significa herida. Existen también un sinnúmero de "traumas" en minúscula, cuyo origen está relacionado con hechos más comunes y aparentemente menos importantes que los anteriores. Sin embargo **puede** ser tan dañino un "Trauma" como un "trauma", ya que su efecto destructivo depende también de la edad de la persona, de sus características, de su entorno afectivo, de sus experiencias previas... **No importa el origen de la herida emocional o psicológica que reciba la persona. Esta puede desarrollar creencias falsas, destructivas sobre sí mismo, los demás o el mundo. También pueden aparecer alteraciones conductuales y físicas asociadas y esto vulnera la salud, seguridad y calidad de vida de una persona.** Los "traumas" que se experimentan en la vida pueden ser rechazos familiares y relacionales, fracasos en el colegio, rupturas sentimentales... La consecuencia del "trauma" son creencias como "soy incapaz, miedos, me van a atacar, no me quieren". Esto interfiere en la conducta. Cuando estamos amenazados por un peligro emocional o físico, nuestro sistema nervioso se activa, se prepara para la acción; pero si el sistema no se desconecta pues hay una grabación permanente de peligro, un "trauma", esta alerta interfiere en la conducta y en la vivencia cotidiana del individuo.

El **Reprocesamiento y Desensibilización por el Movimiento Ocular (EMDR)**, se realiza por movimiento de ojos y por otros tipos de estimulación bilateral como tapping o sonido y es uno de los más novedosos y poderosos instrumentos terapéuticos. Eficaz para trabajar con personas que recibieron traumas de diferentes tipos.

Descubierto por la psicóloga **Francine Shapiro** en 1989, se presenta como una técnica neuropsicológica basada en la hipótesis de que existe un componente fisiológico en cada dolencia. Esta técnica de estimulación bilateral permite restablecer el equilibrio excitatorio inhibitorio del sistema neuropsicológico, permitiendo que la información congelada que queda en el cerebro después de un trauma, revivida de diferentes formas una y otra vez y que afecta (aunque haya ocurrido en el pasado muy lejano) a

situaciones actuales, sea desensibilizada, procesada e integrada adaptativamente en el presente y de forma consciente.

Inicialmente se desarrolla y utiliza EMDR en Trastornos de Estrés Postraumático, casos de violencia como violación y víctimas de guerras pero actualmente se ha comprobado su eficacia en un amplio espectro de patologías o problemas cotidianos de las personas como ansiedad, miedo, situaciones depresivas, problemas relacionales etc.

Tiene la ventaja de trabajar e integrar en la persona simultáneamente los recuerdos de la situación problema en sus aspectos cognitivo, emocional, físico y conductual. En el protocolo estandar de trabajo se plantea el incidente original que estableció la estructura cognitivo afectiva disfuncional, se evocan los disparadores ambientales e internos actuales que disparan la conducta desadaptada y se instala la respuesta cognitivo conductual deseada por medio de la estimulación bilateral que actúa sobre el circuito cerebral permitiendo que todo el sistema esté en su funcionamiento óptimo para reestructurar y reprocesar la información traumática (como debería haber sucedido en el momento del trauma para que no quedaran “residuos”). Existe un protocolo básico de 8 pasos y con esta técnica los problemas que antes implicaban un largo nº de sesiones terapéuticas necesitan muchas menos sesiones de trabajo.

También el EMDR destapa de forma intensa y rápida recuerdos y experiencias, mensajes o programaciones antiguas que se han mantenido disociados, escindidos de la consciencia durante mucho tiempo, años, pero **que son importantes para la resolución de situaciones del presente** ya que sin acceder a ellos el cliente se encuentra bloqueado o con importantes resistencias al cambio. Con EMDR y una relación implicativa y respetuosa de la terapeuta esta información crucial aparece de forma rápida y puede ser reprocesada y el cerebro vuelve a funcionar de forma adaptativa lo que produce cambios importantes en la vida del paciente.

Por tanto el E.M.D.R. se ha convertido después de 20 años de investigación en una aproximación terapéutica innovadora y altamente eficaz. Y la creación de la **Asociación Española de E.M.D.R.** que velará por la buena práctica y utilización del E.M.D.R. y garantiza que todos los avances científicos que se descubran lleguen a España.